



令和7年10月16日

報道機関各位

自分でできるメンタルヘルス講座^{ラップ}WRAP入門編 ～心とからだの取扱説明書を作って、自分自身との付き合い方を考えてみませんか～

上田市では、こころの安定と生活力の向上をはかることを目的に、自分でできるメンタルヘルス講座 WRAP 入門編を開催いたします。報道機関におかれましては、講座開催の周知をお願いいたします。

日時：11月10日、11月17日（月曜日）

午後1時30分から午後4時まで（受付：午後1時から）

場所：ひとまちげんき・健康プラザうえだ

講師：精神保健福祉士・公認心理師、WRAP ファシリテーター秋山紅葉（あきやまくれは）氏

対象：上田市民、こころの安定をはかりたい方

（治療有無不問、受講経験者参加可、初めての方優先）

定員：20名程度（両日参加可能な方）

参加費：無料



申込：11月4日（火）までに、健康推進課へ電話または QR コード(https://apply.e-tumo.jp/city-ueda-nagano-u/offer/offerList_detail?tempSeq=60587) から

上田市は「SDGs 未来都市」です。



上田市は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

本件に関する問合せ先

上田市 健康こども未来部 健康推進課

課長 櫻井 係長 戸谷 中沢 担当者 依田 山崎

TEL 0268-23-8244（直通）

FAX 0268-23-5119

E-mail kenko@city.ueda.nagano.jp