

参加費
無料

令和7年度 精神保健福祉講座

スマホ・SNS 依存からこころを守る
～その使い方 大丈夫?～

講師 桑原主税 氏

地域活動支援センターじゃすぴあ
精神保健福祉士・公認心理師

「ついスマホをさわってしまう」「スマホがないと不安」
「目的もなく SNS や動画を見続けてしまう」
そんなことはありませんか？
この講座では、スマホ・SNS 依存の基礎知識や上手な
付き合い方を一緒に考えます。

日時 令和8年 3月28日(土)

10:00～12:00

場所 鹿児島市精神保健福祉交流センター
(はーと・ぱーく)

対象 鹿児島市民(定員 30 名)

申込方法 電話 または 窓口まで

申込締切

3月21日(土)

同日(午後)にご家族向けの講座も
ございます。
あわせてご検討ください。

お申し込み・お問い合わせ

鹿児島市精神保健福祉センター(はーと・ぱーく)

鹿児島市鴨池2丁目22-18 開館時間9:00～21:00

申込専用 070-1371-6837 / 099-214-3352 (火曜休館日)

はーと・ぱーくとは…鹿児島市民のメンタルヘルスの相談機関です。お気軽にご相談ください。