

世界メンタルヘルスデー in TSUKUBA 2024



～つながる、どこでも、だれにでも～

10/13日

10:00～15:00

会場 つくばセンター広場
(TXつくば駅A3出口から徒歩3分)

※雨天時等の中止連絡は当イベントの公式HPにてお知らせいたします。

講演会・トークイベント(参加費無料)
出展・出店イベント多数!



健康相談室

あなたの健康とメンタルチェック



あなたの考え方の7セカンダリ
心理検査室



身近なメンタルヘルスの問題を知ろう!
展示・啓発活動



VR体験
認知症のVR体験



ハーブ専門店やアロマ

リラクゼーション



キッチンカー

カレーやうどんなど



福祉事業所マルシェ

ナポリ風、旬の野菜、カフェなど



ファッションショー

オリジナルアイテムを作ってみよう



スリッパプロジェクト

親子で楽しめる

ワークショップ

第1部 講演会 10:00～10:50

会場: つくばセンタービル1F co-en イベントスペース

「こころの力を育てるコツ」

認知行動療法のエッセンスでストレスと上手につき合おう

参加費無料
事前予約不要



自然食品

発酵食品や野菜



講師 天野 瑞紀

医療法人社団つくば健仁会とよさと病院副院長
厚生労働省認知行動療法研修事業
認知行動療法スーパーバイザー

第2部 トークイベント 11:05～12:00

「つながって語る身近なメンタルヘルス」

会場: つくばセンタービル1F co-en イベントスペース

参加費無料
事前予約不要



関 茂樹

特定非営利活動法人
シルバーリボンジャパン
代表



小田 佳史

多機能型事業所Zero Point
(シルバーリボンいばらき支部)
代表取締役



天野 瑞紀

【主催】世界メンタルヘルスデーinTSUKUBAとよさと病院実行委員会

【共催】多機能型事業所Zero Point(シルバーリボンいばらき支部),つくばまちなかデザイン株式会社

【後援】つくば市,つくば保健所

【協力】つくば市,つくばセンター地区活性化協議会

【問い合わせ先】Mail:worldmentalhealthday.in.tsukuba@gmail.com

お車でお越しの方へ

つくばセンタービル地下駐車場、つくば都市交通センターの駐車場などの民間駐車場をご利用ください。
つくば駅ロータリー横の送迎スペースは、公共交通機関等をご利用の方の送迎用駐車場のためご利用お控えください。

※このイベントは、ペデカフェプロジェクトによって実施されます。

Illustrated by Chie and Rino

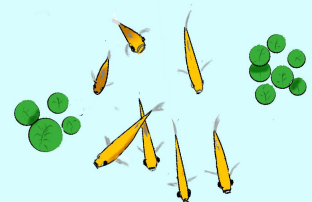


会場マップ



出展ブース

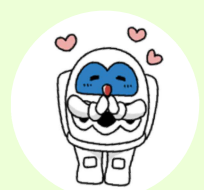
とよさと病院：心のセルフチェック、VR体験、メンタルヘルスクイズ
 バルーンショップ「INFINITE」：バルーン販売
 就労支援B型・就労移行支援「きらり」：メダカすくい
 「Photo Life Design」：Photoコラージュ
 多機能型事業所「ZeroPoint」：ファッションショー



就労継続支援B型事業所「くるみ」：カフェアートなど
 とよさと病院デイケア「どんぐり」：雑貨、ポップコーン販売など
 「haumeria kitchen」：発酵ブッタボウル
 障害者就労継続支援「ゆーりえっとつくば」：シフォンケーキ、自家野菜など
 就労支援B型「ASITAE-Lab」：クロッフル、バスクチーズケーキなど
 「Arthurめし」(キッチンカー)：グルテンフリートルティーヤなど
 「Mokoco」(キッチンカー)：クレープ、ドリンクなど



就労支援施設「オハナ」：ファブリックリース、手工芸品など
 「けやきの会」：布小物、揚げ餅など
 「リハスワークつくば」：木製品販売、作業療法士による健康相談
 「TSJ江戸てん」：和物物品販売など
 「ライフサポートセンターみどりの」：雑貨販売など



フッケン船長に会えるかも！？

詳しくは公式HPをご確認ください。