

# こころの健康フェスタ

気づいてる？こころのSOS

2025  
3月20日(木・祝)

10:00~16:00  
オアシス21 銀河の広場  
名古屋市東区東桜 1-11-1

入場無料



NAGOYA\_COCORO\_FESTA

イベント公式Instagramはこちら

イベントに関わる  
こころの健康に  
ついて発信中！

## ステージ1 | トークショー

### 「凹んだこころのケア方法」

手話通訳・要約筆記あり

ゲスト ひかりんちょ  
(モチベーションalスピーカー)



精神科医 Tomy先生



- ① 11:50~
- ② 15:15~

## ステージ2 | 名古屋市いのちの支援啓発ソング

### 「Dear my」ライブステージ



SO.ON project NAGOYA



サックス侍



78 (ななはち)

- ① 10:05~
- ② 13:30~

## ステージ3 | チェアヨガ

講師：シニアチェアヨガインストラクター  
介護予防健康アドバイザー 熊澤 渚

- ① 11:20~
- ② 14:45~

手話通訳・要約筆記あり

## 出展ブース

- 名古屋市精神保健福祉センター  
依存症 相談案内
- 名古屋市ひきこもり地域支援センター  
相談案内
- お花、パン販売
- カラーセラピー 他

メタバース  
体験コーナーあり



司会  
山口 千景



「コア丸」

プログラム内容等は変更になる場合がありますのであらかじめご了承ください

主催：名古屋市精神保健福祉センターこころらぼ

お問合せ：TEL 052-483-2095 FAX 052-483-2029

開催の有無については、当日の午前8時から「名古屋おしえてダイヤル」でご案内しています。  
TEL:052-953-7584【8時~21時(年中無休)】おかけ間違いにご注意ください。



ウェブサイトでも  
ご案内しています。

## ひかりんちょ

10代後半～20代前半の女性から強い支持を受けている

悩んだり、落ち込んでいる人たちに寄り添い、そんなみんなが元気になるように応援する「モチベーションスピーカー」として活動中。自身から発信される言葉のリアルさが同世代だけではなく親世代、教育関係者からも注目されています。



## Tomy 先生

日本精神神経学会専門医、精神保健指定医。  
岐阜県に出生。名古屋大学医学部卒業後、名古屋大学医学部精神科入局。  
2019年6月から「ラクに生きるためのヒント」をテーマとして本格的に投稿を開始したXが半年で10万フォロワー突破（2024年8月時点でフォロワー39.5万）



## ストレッチ（チェアヨガ） 手話通訳・要約筆記あり

### 講師 シニアチェアヨガインストラクター・介護予防健康アドバイザー 熊澤 渚

20代前半パニック障害をわずらっていた時にヨガに出会い、症状が改善したことをきっかけに深く勉強するようになりました。妊娠、出産などの心身に大きな変化があった時にも、ヨガで体と心の状態に気づき不安が減ることで安心することができました。ヨガの呼吸法や内観することで緊張を和らげ、顔ヨガで笑顔に、心身の心地よさを伝えたいと思っています。



### 名古屋市いのちの支援啓発ソング「Dear my」ライブステージ

#### —ここに響く 音楽とダンスのステージ—

#### SO.ON project NAGOYA

「名古屋スクールオブミュージック&ダンス専門学校 高等課程」に通い、同じ授業を受けている3年間限定のアイドルユニットです。

#### 78（ななはち）

「名古屋スクールオブミュージック&ダンス専門学校」に通う高校生です。その中からHIP-HOPやGirls、R&Bなど様々なジャンルを勉強している特別メンバーで構成したチームです。今回限りのパフォーマンスをぜひお楽しみください。

#### サクソス侍

名古屋の街角にひとり佇み、サクソスを吹く謎の侍。「名古屋の動くパワースポット」と呼ぶ方も。「ナゴヤポップアップアーティスト」にも認定され、名古屋市内を中心に演奏しています。癒しのサウンドをぜひお楽しみください。

### 相談案内ブース

#### —気軽に立ち寄りください—

#### 名古屋市精神保健福祉センター

身近にある依存症を知ろう

依存症についての相談案内や情報提供を行います。

#### 名古屋市ひきこもり地域支援センター

メタバース体験コーナーあり！

ひきこもりについての相談案内や情報提供を行います。



### 出展ブース

#### ・パン販売 わっぱん

国産小麦100%、安心安全にこだわった食材を厳選使用。手間ひまかけて焼き上げたパンとお菓子をを通して、食べる人と作る人、作る人の幸せの「わ」をつなぎます。



#### ・花販売 Y'sgarden

「植物のある暮らし」というコンセプトのもとに、観葉植物や花鉢、花苗、生花、プランターなど植物に関わる様々な商品をお客様にご提案しております。



#### ・カラーセラピー

身近にある「色」を使って心身のバランスを整えるカラーセラピー。気になる色には心模様が現れます。今のその人に役立つカラー、毎日を健やかに過ごすためのカラーをお伝えします。



撮って楽しい、伝えられて嬉しい

#### ●褒めフォトスポット

足裏から自分の体の不調を探る

#### ●足ツボマットで完走目指せ！

自分の想いと向き合う時間をつくる

#### ●FreeWall



NAGOYA\_COCORO\_FESTA

当日来場できない方のためにInstagramでこころの健康に関する情報を発信しています！

