



ひきこもり家族教室



日々の生活での悩み、不安、苛立ち・・・心の中にさまざまな感情を閉じ込めていませんか？気持ちをちょっとでも吐き出すことができたなら心が軽くなるかもしれません。ひとりで悩まず、少しでも外に目を向けてみませんか。

＊プログラムの予定＊

令和元年度 上期

開催日	内 容	講 師
6.18(火)	コミュニケーションスキルを学ぶ(パート2)	ユタリラ※1
7.24(水)	フリートーク	
8.28(水)	未定(参加者と相談して決定)	センター※2
9.17(火)	コラージュ	ユタリラ

(一部内容に変更がある場合があります。詳細は常陸大宮保健所にお問い合わせください。)

※1 ユタリラ：ユタリラ相談室相談員が講師を務めます。

※2 センター：精神保健福祉センター職員が講師を務めます。

<時間> 午後2時～3時30分

<場所> 常陸大宮保健所



申込み・問合せ先

〒319-2251

常陸大宮市姥賀町2978-1

茨城県常陸大宮保健所 健康指導課

TEL 0295-55-8424

FAX 0295-52-2865