

こころの健康セミナー・家族のつどい ご案内

「5人に一人は一生の間に何らかの“こころの病気”にかかる」と言われています。

あなたの身近にも、「よく眠れない」「イライラが強く落ち着かない」「疲れがなかなかとれない」など、
気になる症状のある方はいませんか？



こころの健康セミナー

「御家族・身近な人のことで心配なことがある」「こころの病気がある方の接し方が知りたい」など、
こころの健康に関心のある方に向け、こころの病気の基礎知識や対応方法についてセミナーを開催します。

🍀 日時・内容 各回 13:30~14:45 (受付:13:20~)

回	実施日	内容	講師	申込み締切
第1回	8月29日(木)	こころの病気の特徴や治療について知ろう	精神保健福祉センター	8月15日
第2回	9月19日(木)	ピアサポーター(当事者)をもっと知ろう	障害者相談支援センターせいわ	9月12日
第3回	10月16日(水)	福祉サービスの使い方を知ろう	鹿沼市障がい児者 基幹相談支援センター	10月8日
第4回	11月21日(木)	周囲の人や家族の対応方法を知ろう	とちぎステップ家族相談室	11月14日

🍀 対象 鹿沼市にお住まいで、こころの健康に関心のある方

🍀 場所 栃木県庁上都賀庁舎2階 中会議室 (鹿沼市今宮町 1664-1)

🍀 申込み 各申込み締切りまでに、電話でお申込みください。



家族のつどい

こころの病気の治療をされているご本人やご家族が、安心していきいきと生活できるために、同じような思いを抱えているご家族が集まり、学びを深めたり、身近な人でないとわからない不安や悩みを語り、分かち合うことができる「家族のつどい」です。これまで1人で抱え込んできた思いを話してみませんか？

🍀 日時 ①9月19日(木) 15:00~16:00 ②11月21日(木) 15:00~16:00
※第2回・第4回のセミナー後に開催します

🍀 対象 鹿沼市にお住まいでこころの病気の治療をされている方のご家族 15名程度

🍀 場所 栃木県庁上都賀庁舎2階 中会議室 (鹿沼市今宮町 1664-1)

🍀 申込み 2週間前までに電話でお申込みください。
※保健師が事前にお話を伺ったうえで参加をご案内します。



住所 鹿沼市今宮町 1664-1

【申込み・お問合せ先】

栃木県県西健康福祉センター健康支援課

電話 0289(62)6224(直通)

住所 鹿沼市今宮町 1664-1(上都賀庁舎 2階)