



「自分の感情とうまく付き合うために」

誰もが生きやすいまちづくりに向けて、港区民の皆様が精神疾患や精神保健福祉について関心を持ち、その理解を深めてもらうために、精神保健福祉講座を開催します。

本年度第1回は、良好な人間関係を築くことやストレスを抱えない暮らしをおくるため、自分の感情と上手に付き合う方法についてお話しいたします。

特に怒りの感情については、怒る必要のあることは上手に怒り、必要のないことは怒らなくて済むような方法を学びます。

精神障害のある方やそのご家族、支援者には必要な情報として、また、一般の区民の方々には、障害に対する理解の一助としてぜひご参加ください。

日 時 令和4年7月24日（日）

午後2時～4時

場 所 港区立精神障害者支援センター（あいはーと・みなと）
はーとホール 5階
港区高輪1丁目4番8号

講 師 横浜市立大学 医学部 看護学科
講師 田辺 有理子 氏



申し込み 1. 会場参加をご希望の方は、電話でお申し込みください。
TEL：03-5424-1392（プログラム予約電話）
2. Zoom参加をご希望の方は、QRコードを読み取り、
申込フォームから申し込みください。

※申し込みは会場、ZOOMともに7/23(土)17:00まで

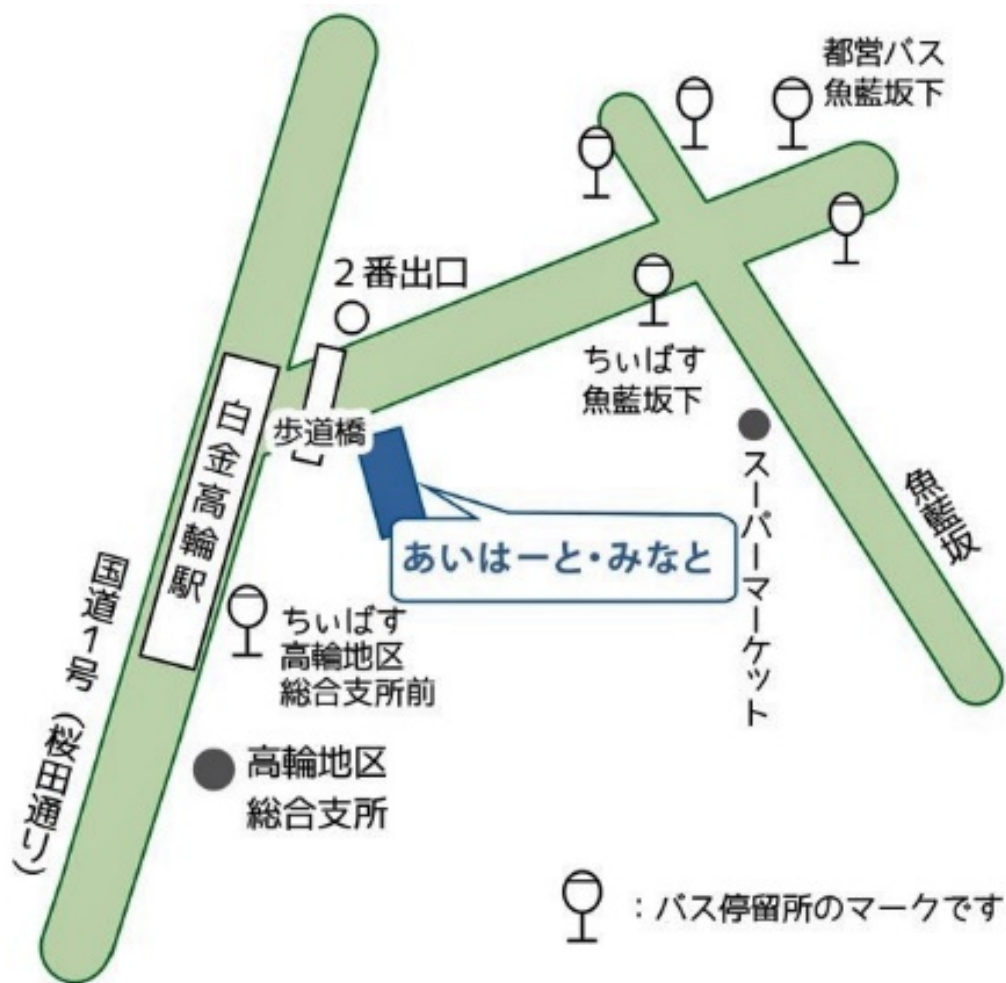
定 員 会 場 20名（区内在住・在勤・在学者優先）
Zoom 100名（どなたでも）



問合せ先 あいはーと・みなと 地域活動支援センター
TEL：03-5424-1392（担当 くしびき 榎引・たかしま 高島・いしばし 石橋）

申込フォーム

案内地図



交通案内

・東京メトロ南北線・都営三田線『白金高輪駅』

2番出口より徒歩2分

・ちいばす（高輪ルート）

『高輪地区総合支所前』 または 『魚籃坂下』 より

徒歩2分

※駐車場はありません。駐輪場があります。