



『 病気があっても元気で生きる！ ～リニューアルされた自分になるススメ～ 』

誰もが生きやすいまちを目指して、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。

第2回は、講師のお話しと共に、病気があっても自分らしく、元気に生活するための工夫やコツ等についてグループワークを行いながら学び合います。

4人1グループになり、講師からの問いかけについて、元気でいるための心の持ち方や考え方のポイント等について意見を伝え合い、分かち合います。ご家族や支援者、病気について理解を深めたい方も『リニューアルされた自分になる』ことについて一緒に学びませんか。

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。

※ Zoom 参加をご希望の皆さまへ…Zoom ではグループ分けは行いません。講師の問いかけについては各々で取り組んでいただく形式となりますのでご承知おきください。

日 時 令和6年11月10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）
5階はーとホール
港区 高輪1丁目4番8号



講 師 東京医科大学病院 メンタルヘルス科 教授
市来 真彦 先生（精神科医）

Zoom 参加
申込フォーム



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。
※会場内に手話通訳を配置しますが Zoom ではご覧頂けません。
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。
(〆切：11/9 17時)

定 員 会 場 30名
(区内在住・在勤・在学者の方が優先です)

Zoom 50名
(環境が整っている方ならどなたでも)

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 石橋・山谷）

