

ひきこもりの

理解と対応

講師：小野善郎

(和歌山県)

精神保健福祉センター

入場無料

日時

平成26年12月18日(木)

13時30分～15時30分

場所 御坊保健所

(御坊市湯川町)

財部859-2)

定員 30名

対象

ひきこもりの問題について
関心のある方(家族や本人、支
援者など)

「ひきこもり」の状態が
と、本人だけでなく、家族も
日々の生活の中で不安や行き
詰まりを感じるものが少なく
ありません。

今回は、ひきこもりをテ
マに講演会を開催します。

この機会が、ひきこもりに
ついて理解し、回復のための
ヒントを得られるものになれ
ばと考えています。

お問い合わせ・お申込み先
和歌山県

精神保健福祉センター

(☎073・435・5194)

(FAX 073・435・5193)

※平成27年1月と2月にも、ひきこもりを
テーマに講演会と交流会を開催予定です。

12:30～13:00

クリスマス いやしの音楽会

演奏：ユメグミ氏(クロマティックハーモニカ)

場所：精神保健福祉センター
プレイルーム(和歌山ビッグ愛2階)

定員：20名

対象：自死遺族やその周囲の方、また、自
死遺族を援助されている方など、
どなたでもご参加いただけます。

日時：平成26年12月13日(土)

11:00～13:00 入場無料

■終了後

わかちあいの会を開催します

時間：13:30～15:30

対象：大切な人(家族、知人、友人)を
自死で亡くされた方。

大切な人の突然の自死…。

残された人は、衝撃を受け、混乱し、悲し
みや自責、絶望の中でその後の生活を送
ります。

今回、自死遺族のこころの回復といやし
をテーマに、講演会とミニコンサートを
開催します。

この機会が、自死遺族を理解し、回復に
向かう助けになればと考えております。
みなさまのご参加をお待ちしています。

■プログラム

11:00～12:00 講演

「大切な人を自死でなくした
悲しみからの回復」

佐藤まどか

(カウンセリングスペース「リヴ」代表

・「親の自死を語る会」代表)

■【お申込み・お問い合わせ先】

和歌山県精神保健福祉センター (☎073・435・5194) (FAX 073・435・5193)

教室のご案内

参加者募集!!

日高町では介護予防事業として4つの教室（健康運動教室・脳トレーニング教室・口腔機能向上教室・栄養改善教室）を開催しています。

1月から、それぞれの教室が始まります。

参加対象者は、満年齢65歳以上で要介護認定を受けていない方です。

健康運動教室

- 期 間：平成27年1月～3月（全12回）
毎週火曜日
午前9時00分～午後1時00分
- 場 所：メディカル&フィットネス・アクオ
- 定 員：15名程度
（定員になり次第締め切ります）
- 内 容：気功とプールまたはジム
- 参加費：1回につき310円と昼食代520円

脳トレーニング教室

- 期 間：平成27年1月～3月（全12回）
毎週金曜日
午後1時00分～午後2時30分
- 場 所：コミュニティケア キタデ ゆうゆう
- 定 員：10名程度
（定員になり次第締め切ります）
- 内 容：音読・計算・脳トレ体操・ゲームなど
- 参加費：1回につき220円

口腔機能向上教室

- 期 間：平成27年1月～3月（全7回）
毎週木曜日
午後1時30分～午後3時00分
- 場 所：特別養護老人ホームひだか博愛園みちしお
特別養護老人ホームときわ療
- 定 員：10名程度
（定員になり次第締め切ります）
- 内 容：口腔体操、ブラッシング指導等
- 参加費：1回につき300円

栄養改善教室

- 期 間：平成27年1月～3月（全5回）
隔週水曜日
午後1時30分～午後3時00分
- 場 所：特別養護老人ホームときわ寮
- 定 員：8名程度
（定員になり次第締め切ります）
- 内 容：低栄養や疾病予防のための食事指導等
- 参加費：1回につき300円

※各教室とも、送迎があります。

申し込み期間：12月1日(月)～12月12日(金)まで

■お問い合わせ・申込先
健康推進課・地域包括支援センター ☎0738-63・3801

介護が必要な状態にならないために 元気になるから
積極的に 介護予防事業に参加しましょう!!

