

みんなで集まろう

気軽にお喋りしたり、仲間づくりができる場です。

「出かける場所が欲しい」「同じような悩みをもつ仲間と話してみたい」等
お思いの方、ぜひご参加ください♪

※日程と内容は変更することがございます。



	日 時	内 容
1	令和6年 4月16日(火) 13:30~15:00	座談会 (今年の予定を決めよう)
2	5月21日(火) 13:30~15:00	卓球
3	6月28日(金) 13:30~15:00	ぴあサポーターについて知ろう (講師:ぴあサポーター ニ宮康さん)
4	7月25日(木) 13:30~15:00	防災学習会
5	8月26日(月) 13:30~15:00	楽しく体を動かそう (ストレッチ、運動) (講師:瀬尾久美子さん)
	9月24日(火) 13:30~15:00	おでかけ (延期)
7	10月1日(火) 13:30~15:00	学習会 (講師:精神保健福祉センター医師 植田俊幸さん)
	10月22日(火) 13:30~15:00	おでかけ (松江フォーゲルパークへ行こう!)
8	11月12日(火) 13:30~15:00	臨床美術 (クリスマスの飾りづくり) (講師:臨床美術士 吉井瑞穂さん)
9	12月5日(木) 13:30~15:00	クリスマス会 (調理実習、お楽しみ会)
10	令和7年 1月21日(火) 13:30~15:00	書初め、座談会 (今年の目標を考えよう)
11	2月28日(火) 13:30~15:00	健康チェック (体組成測定等)
12	3月 (日程調整中) 13:30~15:00	ボッチャ大会

※事前申込制です。申込みいただいた方には毎月たよりを発行します。

【対象】・境港市にお住まいで精神疾患の診断のある方
・外出しづらい、社会とかかわることに不安がある方

【場所】境港市保健相談センター 他

【申込み・問合せ先】
境港市健康づくり推進課
担当:森田
電話:47-1043