

当事者グループ「小さな集まり」のご案内

「小さな集まり」とは、グループでの話し合いやヨガなどのリラクゼーションをとおして、ストレスとの上手な付き合い方を学び、社会復帰や社会生活の不安軽減を目指していく集まりです。

◇対象となる方

社会復帰や社会生活に不安を抱える人

◇日時

原則毎週木曜日 13:30~15:00

◇場所

岩手県精神保健福祉センター 4階大会議室/デイケアルーム

4月	5月	6月	7月	8月	9月
2日(木)	7日(木)	4日(木)	2日(木)	6日(木)	3日(木)
	リラクゼーション 大会議室	リラクゼーション 大会議室	リラクゼーション 大会議室	リラクゼーション 大会議室	リラクゼーション 大会議室
9日(木)	14日(木)	11日(木)	9日(木)	13日(木)	10日(木)
	フリー デイケアルーム	フリー デイケアルーム	フリー デイケアルーム		フリー デイケアルーム
16日(木)	21日(木)	18日(木)	16日(木)	20日(木)	17日(木)
ミーティング デイケアルーム	ミーティング デイケアルーム	ミーティング デイケアルーム	ミーティング デイケアルーム	ミーティング デイケアルーム	ミーティング デイケアルーム
23日(木)	28日(木)	25日(木)	23日(木)	27日(木)	24日(木)
フリー デイケアルーム	フリー デイケアルーム	フリー デイケアルーム	フリー デイケアルーム	フリー デイケアルーム	フリー デイケアルーム
30日(木)			30日(木)		
リラクゼーション デイケアルーム			フリー デイケアルーム		
10月	11月	12月	1月	2月	3月
1日(木)	5日(木)	3日(木)	7日(木)	4日(木)	3日(木)
フリー デイケアルーム	リラクゼーション 大会議室	フリー 2階小会議室	リラクゼーション 大会議室	リラクゼーション 大会議室	フリー 2階小会議室
8日(木)	12日(木)	10日(木)	14日(木)	11日(木)	10日(木)
リラクゼーション 大会議室	フリー デイケアルーム	リラクゼーション 大会議室	フリー デイケアルーム		リラクゼーション 大会議室
15日(木)	19日(木)	17日(木)	21日(木)	18日(木)	17日(木)
ミーティング デイケアルーム	ミーティング デイケアルーム	ミーティング デイケアルーム	ミーティング デイケアルーム	ミーティング デイケアルーム	ミーティング デイケアルーム
22日(木)	26日(木)	24日(木)	28日(木)	25日(木)	24日(木)
フリー デイケアルーム	フリー デイケアルーム	フリー デイケアルーム	フリー デイケアルーム	フリー デイケアルーム	フリー デイケアルーム
29日(木)					31日(木)
フリー デイケアルーム					フリー デイケアルーム

◇申込み方法

事前に当センターに電話でご連絡をいただき、個別面接を実施した上での参加となります。
なお、医療機関で治療中の方は主治医の承諾をいただきます。

◇問合せ先

岩手県精神保健福祉センター

住所 盛岡市本町通 3-19-1 電話 019-629-9617

お気軽にお問合せ
ください

