

平成30年度精神保健相談 (こころの健康相談)

静内保健所では、精神障がい者やその家族・関係者、精神保健福祉に関する問題に悩む地域のみなさんが相談できる窓口を設置しています。

相談を希望される方は、下記までお申し込みください。

1 日 程：(原則毎月第1金曜日)

相談日	申込み締切り日	備考
5月11日(金)	5月7日(月)	第2金曜日
6月1日(金)	5月28日(月)	
7月6日(金)	7月2日(月)	
8月3日(金)	7月30日(月)	
9月7日(金)	9月3日(月)	
10月5日(金)	10月1日(月)	
11月2日(金)	10月29日(月)	
12月7日(金)	12月3日(月)	
平成31年1月11日(金)	1月7日(月)	第2金曜日
2月1日(金)	1月28日(月)	
3月1日(金)	2月25日(月)	

2 場 所：静内保健所 2階 診察室

3 時 間：13：30～15：30(1人1時間程度) 1日2件まで

お問い合わせ・お申し込み先

担 当：静内保健所 健康推進課 健康支援係

T E L：0146-42-0251

住 所：新ひだか町静内こうせい町2丁目8-1

よ どころ 寄り処【家族の会】

寄り処は、こころの悩みを抱える当事者の家族が、同じ立場の家族とありのままの気持ちを語り合い、ほっと一息つく場です。月1回のペースで交流しています。まずは一度気軽にお問い合わせください。

と き：原則 毎月第3火曜日 2時間程度(参加者のご都合に合わせて開催予定です)

と ころ：もんちゃんの家(〒059-2121 日高町門別本町)

内 容：茶話会等

対 象 者：こころの病気(統合失調症やうつなど)や、ひきこもりなどの当事者の家族など

費 用：無料

お問い合わせ先：指定相談支援事業所 相談室みんなのそら

電話01456-2-2585

日高町役場 健康増進課 健康増進グループ

電話01456-2-6571

はれ す かい 晴寿の会【当事者の会】

晴寿の会は、こころの悩みを抱える方が、身近な場所で気軽に集まって仲間と交流し、楽しみを見つける場です。ハーブを使った園芸療法や簡単な製作をしながら、月1回のペースで交流しています。まずは一度気軽にお問い合わせください。

と き：原則 毎月第2木曜日 午後1時30分～3時

と ころ：喫茶ハーブ（〒055-0006 日高町富川南4丁目1-8）

内 容：園芸療法、当事者研究、パークゴルフ、茶話会等

対象者：こころの病気（統合失調症やうつなど）やひきこもりなどにより、日中なかなか外出する機会のない方など

費 用：1回につき150円程度（活動費およびお茶代）

開催日：	平成30年 5月19日(土)	平成30年 9月13日(木)	平成31年 1月10日(木)
	平成30年 6月14日(木)	平成30年10月11日(木)	平成31年 2月14日(木)
	平成30年 7月12日(木)	平成30年11月 8日(木)	平成31年 3月14日(木)
	平成30年 8月 9日(木)	平成30年12月13日(木)	

※一部の開催日で、フリーマーケット、カラオケなどの課外活動を予定しています。

お問い合わせ先：富川グロリアホーム居宅介護支援事業所 電話01456-2-2176
日高町役場 健康増進課 健康増進グループ 電話01456-2-6571

平成30年度介護予防プログラムのご案内

モリモリ運動教室

65歳以上の方を対象に、運動教室を開催します。

運動する機会のない方、前より歩くのが大変になった方はもちろん、転ぶことに不安のある方、健康を維持したい方は、参加してみませんか？

【内 容】 椅子に座って行うストレッチ、筋トレ等を健康運動指導士の指導を受けながら行います。

【会 場】 佐留太生活館（富川東4丁目4-24）

【回数・時間】 週1回（6月～11月 全25回 毎週金曜日）6月1日開始
10：00～11：30

【定員・料金】 定員20名 1ヶ月 500円
*送迎はありませんので、ご自分で来場ください。

【お申し込み・お問い合わせ先】

門別地域包括支援センター 電話 01456-2-6789
5月18日（金）締め切り