

＜精神の障がいを抱えている人の家族の皆さまへ＞

家族交流会のお知らせ

『家族がなんだかいつもと違う…』 『どう声をかけたらいいんだろう…』

毎日【心の揺らぎ】を感じ、そして時には【モヤモヤした気持ち】【イライラ感】となって家族の気持ちを苦しめていることもあるかもしれません。家族の思いを理解してくれる人がいたらいいなと思う時はありませんか。

この会は家族同士お互いに思いを語り合う会です。年に何回か開催しています。話をするこ
とで、大変さや苦しさが少しでも楽になればと思います。お気軽にご参加ください。

【日にち】 2025年 9月27日（土）
11月29日（土）

【時 間】 午後1時30分から3時30分
（途中退席は自由です）

【場 所】 伊那公民館 第1研修室

【対象者】 精神の疾患を抱えている人の家族（伊那市在住）

【参加費】 無料 【持ち物】 飲み物

【申込み】

『こだま会』 原 ☎090-4136-6859（前日までに）

こだま会とは：精神の障がいを抱えている人の家族で作っている

自助グループです（こだま会の詳細は裏面）

~~9月~~は会話の仕方を
中心に一緒に練習し、
関わり方を学ぶ内容です。
初めての方もお気軽に
ご参加ください。

11月に変更にな
りました！！

【問い合わせ】 伊那市役所健康推進課保健係

TEL 0265(78)4111(代表)

