＜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　６月２８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・問い合わせ】
『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

【後援】伊那市役所健康推進課保健係