

5月 家族支援ハートブリッジの会

開催日時:**27**日(土) 10:00~12:00

場所: 3階さるびあ会事務所

*今年は例会で統合失調症のことを掘り下げて学ぶプログラムを組んでいます。
それぞれの経験と専門家のお話とで学んでいきましょう。
様々な精神疾患をお持ちのご家族の参加も歓迎します。

ハートブリッジ電話相談・面談のご案内

*電話・面接相談日

毎週 月曜日・木曜日 10:00~15:00

電話番号:042-722-0714

*面接はご予約いただいた方がお待たせすることが少なくなりますので、
ご予約をお願いします。

5月						
月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

新しいことにチャレンジするのがどうも苦手になっていませんか?色々な変化についていけない年代に家族会の皆様になっておられることだろうと心配しています。

何か一つでも新しいことに挑戦してみませんか?急激な変化はストレスになるかもしれませんが、ちょっとした運動はどうもおすすめのようです。

私も無趣味で大きなことは言えませんが、趣味や好きなことで気分を変えてみたらどうでしょうか?心配の種を探すのは少しあとにして。 梅田志津子