

# 家族のことでお悩みの方、是非ご相談ください

## 令和4年度佐伯区精神保健福祉家族会 つむぎ会 家族会・勉強会のご案内

このつむぎ会は、こころの病気を持つ方の家族のつむぎです。同じ悩みを持つ人たちが集まり、病気の理解、かわり方、福祉制度等の勉強会や座談会を開いています。気軽にご参加ください。なお、佐伯区精神保健福祉家族会（つむぎ会）の会員も募集しています。会員になるには会費が必要です。下記までお問い合わせ下さい。

日程	内容	講師等
令和4年	4月22日(金) つむぎ会総会 困りごと相談	Q「困りごと相談」ってなに？ A 会員同士で日頃の悩みや当事者への対応方法などを意見交換できる話し合いの場です
	5月27日(金) 困りごと相談	
	6月	お休み
	7月22日(金) 困りごと相談	
	8月26日(金) こころもからだもリフレッシュ体操 初参加の方は要申込	健康運動指導士 大背戸 まりこ先生
	9月30日(金) 第5金曜日 一般公開講座 要申込 「精神疾患を持つ方への家族対応のコツ」	医療法人あさだ会 第2心療クリニックコモリエ 院長 土岐 茂先生
	10月28日(金) 施設見学 就労継続支援B型 要申込 Inspector Work School (佐伯区皆賀3-2-23)	現地集合です。集合時間等の その他連絡事項は申込時にお 伝えます。
	11月25日(金) 一般公開講座 要申込 「こころが軽くなる気持ちの持ち 方～認知行動療法って?～」	松岡インターナショナルカウンセ リングオフィス株式会社 公認心理士・臨床心理士 松岡 伸子先生
12月16日(金) 第3金曜日 年末懇親会		
令和5年	1月27日(金) 困りごと相談	
	2月24日(金) 生活保護制度について	佐伯区役所職員
	3月17日(金) 第3金曜日 今年度のまとめ・次年度計画	

**日時** 毎月第4金曜日（9月第5金、12月と3月は第3金）13時30分～15時30分

**会場** 佐伯区役所別館3階 社会復帰相談室等（会場は変更になることがあります）

### お知らせ

- \* 初めて参加される方は、下記へ電話でお申し込みください。
- \* 佐伯区精神保健福祉家族会（つむぎ会）は会員も募集しています。詳しくは裏面をご覧ください。
- \* 一般公開講座は家族会会員以外の方もご参加いただけます。
- \* 日程・内容・開催場所等が変更になることがあります。参加される前に下記へご確認ください。

#### 新型コロナウイルス感染症拡大防止対策について

- \* 参加時にはマスク着用をお願いいたします。
- \* 参加時体温や体調等の確認を行います。状況によっては参加をお断りすることがありますのでご了承ください。
- \* 感染症拡大状況によっては、開催を中止にすることがあります。参加前にお問い合わせください。

随時、見学もできますのでお気軽にお問い合わせください！



#### \* お問い合わせ先 \*

佐伯保健センター  
（佐伯区地域支えあい課地域支援第一係）  
電話 (082) 943-9733