

「自分らしい生活」をキャッチフレーズに、
普段なかなか話することができない“病気のこと”や“くすりのこと”
地域で生活するのに知っている役立つことなどを、
講義やグループワークを通して学びます。

申込期間

10月5日(月)
～11月6日(金)

令和8年度 相模原市やっこセミナー こころの病気と自分らしくつきあおう

対 象

- ・統合失調症、うつ病
双極性障害の方
- ・原則全3回参加できる方
- ・相模原市内在住の方

場 所

ウェルネスさがみはら
A館7階 視聴覚室

募集人数・費用

8名 無料
(申込順・調整あり)

時間：13時30分～16時00分

日 時	内 容	講師
12月2日(水)	こころの病気とは？～特徴と治療の基礎を学ぼう～	精神科医師 セミナースタッフ
12月9日(水)	happy lifeを目指して～自分について知ろう～	セミナースタッフ
12月16日(水)	知って得する！体験者からの学び&元気回復行動プラン	WRAPコーディネーター・ 当事者講師・セミナースタッフ

お申込み・お問い合わせ

会場

ウェルネスさがみはらA館7階 視聴覚室
相模原市中央区富士見6-1-1

●緑区在住の方

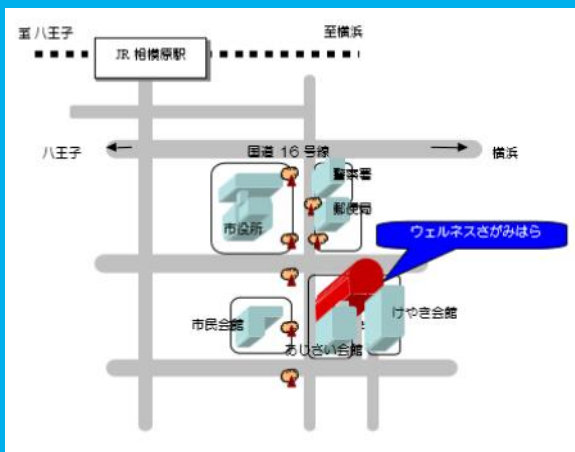
緑高齢・障害者相談課
電話：042-775-8811

●中央区在住の方

中央高齢・障害者相談課
電話：042-769-9806

●南区在住の方

南高齢・障害者相談課
電話：042-701-7715



●交通アクセス

【電車の場合】

JR相模原駅
から徒歩約
25分

【バスの場合】

JR相模原駅か
らバスで「市役
所前」下車すぐ

