

「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

9月19日(火)  
～10月20日(金)

# 令和5年度 相模原市やっところセミナー こころの病気と自分らしく付き合おう

## 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

相模原市民会館 (第3中会議室)  
相模原市中央区中央3-13-15

## 募集人数・費用

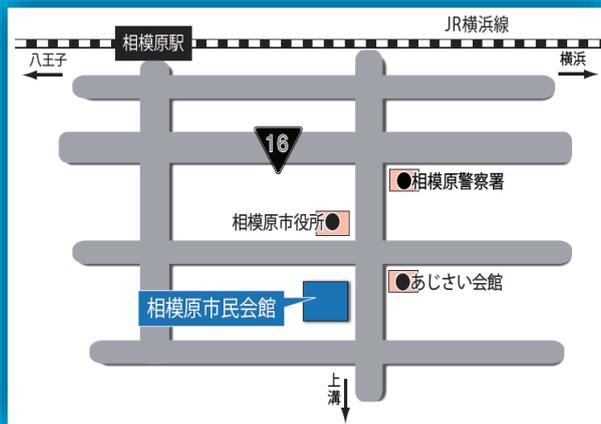
8名 無料  
(申込順・調整あり)

時間：13時30分～15時30分

日 時	内 容	講 師
11月8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
11月15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
11月22日(水)	知って得する！体験者からの学び／まとめ	当事者・セミナースタッフ

## お申込み・お問い合わせ

- 緑区在住の方  
相模原市緑高齢・障害者相談課 精神保健福祉班  
電話：042-775-8811
- 中央区在住の方  
相模原市中央高齢・障害者相談課 精神保健福祉班  
電話：042-769-9806
- 南区在住の方  
相模原市南高齢・障害者相談課 精神保健福祉班  
電話：042-701-7715



相模原市民会館 相模原市中央区中央3-13-15

■徒歩：相模原駅南口から徒歩約20分 ■バス：「市民会館前」下車すぐ