

「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と役立つことなどを、
講義やグループワークを通して学びます。

申込期間

9月22日（月）
～10月31日（金）

令和7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

緑区合同庁舎 4階
健康増進室

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
11月19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26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3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

緑区合同庁舎 4階 健康増進室
相模原市緑区西橋本5-3-21

●交通アクセス

- 緑区在住の方
緑高齢・障害者相談課
電話：042-775-8811
- 津久井地区在住の方
津久井高齢・障害者相談課
電話：042-780-1412
- 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



【電車の場合】
橋本駅南口
から徒歩約
10分

【バスの場合】
「緑区合同庁舎
前」(旧「西橋
本二丁目」)
下車すぐ
または、
「上町」下車
徒歩約5分