

# 令和8年度 酒 害 教 室

酒害教室はアルコール関連問題についての正しい知識を学び、体験を語り合い、回復をめざす教室です。ご参加お待ちしております(予約不要)。



- 飲酒問題を抱え、回復を目指している方
- 家族の飲酒問題で悩んでいる方、困っている方
- 飲酒問題を抱えているご本人への対応方法や解決方法を学びたい方
- 飲酒問題を抱えているご本人やご家族に関わっている関係機関の方 など

定例日時	第1金曜日	内容：医師講話、体験談等	場所	講師	
	14時～16時		阿倍野区役所		
4月	3日	新年度・改めて自己紹介 今年度の決意	2階 会議室1・2	専門医 	
5月	1日	リラックス法・ストレス解消法			
6月	5日	※ミニ健康講座 アルコールと臓器障害			
7月	3日	仲間			
8月	7日	断酒生活を続けるための工夫			
9月	4日	※ミニ健康講座 回復への道			
10月	2日	しらふになって見えてきたもの			
11月	6日	断酒と仕事			
12月	4日	※ミニ健康講座 再発の危機をどう乗り切るか			
令和9年 1月	休				
2月	5日	自分自身困っていること、一番苦しかったこと			2階 会議室1・2
3月	5日	断酒の原点について			

※ 内容・場所は変更することがございます。

※ 当日午前11時時点で大阪市内に特別警報または暴風警報が発令されている場合は中止します。

※ 連絡先：阿倍野区保健福祉センター 保健活動 (TEL6622-9968)