

令和8年度



ちゅうおうく 中央区



ちいきせいかつこうじょうきょうしつ 地域生活向上教室

とうごうしつちょうしょうとう せいしんしつかん ほう ちいき じぶん あんてい せいかつ
統合失調症等の精神疾患のある方が、地域で自分らしく、安定した生活
をすごすための教室です。みんなで楽しく、病気とのつきあい方や、健康
かんり かんが かんが あ れんしゅう
管理について考えたり、コミュニケーションスキルを上げる練習などをし
ています。まずは、お気軽にご相談ください。

たいしょうしゃ 対象者

かいふくとじょう せいしんしつかん かた
回復途上にある精神疾患をお持ちの方

※中央区にお住まいの方

にちじ 日時

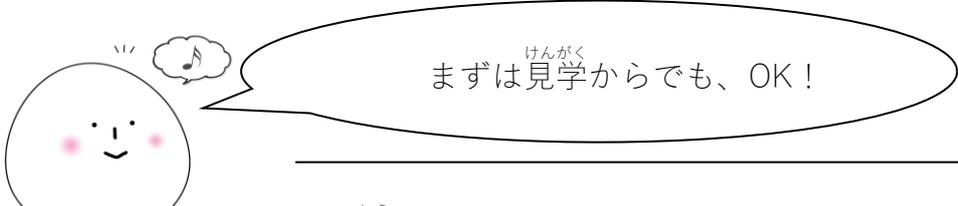
まいつきだい すいようび
毎月第2水曜日 9：30 ～ 11：30

ばしょ 場所

ちゅうおうくほけんふくし かい けんこうぞうしんしつ
中央区保健福祉センター 2階 健康増進室

ないよう 内容

せいかつぎのうくんれん りょうり とう
生活技能訓練 (SST)、レクリエーション、料理等



【お問い合わせ・申し込み】

ちゅうおうくほけんふくし ちいきほけんかつどう かい ばんまどぐち
中央区保健福祉センター 地域保健活動 (1階12番窓口)

でんわ
電話：06-6267-9968

じゅうしょ ちゅうおうくきゅうたろうまち ちょうめ ばん ごう
住所：中央区久太郎町1丁目2番27号 (中央区役所)

ちいきせいかつこうじょうきょうしつ しょうかい
 ~地域生活向上教室のご紹介~

れいわ ねんど じっしよていび げんそくまいつき すいようび
 令和8年度 実施予定日 (原則毎月2水曜日)



4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
8日	13日	10日	8日	12日	9日	14日	11日	9日	13日	10日	10日

まな
学ぶ

せいかつ だいじ
生活リズムって大事なの？

くすり
お薬って飲まない
とダメかな？

みんな
皆はしんどい時どうしてるの？

色々な方法があるんだね！



うんどう
運動

からだ うご たいりよく
体を動かして、体力UP!

じりつしんけい どこの
自律神経を整えましょう！



せいかつぎのうくんれん
生活技能訓練(SST)

どんなふう*い*に言ったら、自分の気持ちじぶん きもを

うまくつた伝えられるかな…。

ちょっとみんなれんしゅうで練習してみよう！



た りょうり
その他(料理、レクリエーションなど)

りょうり つくりかた じゅんび
料理の作り方、準備、かたづけ、

どうしたらうまくいくか…。

みんないっしょで一緒にたのすると楽しいよ♪

