



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 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



まずは見学からでも、OK!

【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 7 ね ん ど じ し つ げ ん そ く ま い つ き す い よ う び
 令和7年度 実施予定日（原則毎月2水曜日） * 定例外



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

ま な
学 ぶ

せ い か つ せ い じ
生活リズムって大事なの？

くすり の
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！



からだ うご たいいよく
体を動かして、体力UP!

じりつしんけい ととの
自律神経を整えましょう！

う ん ど う
運 動



せいかつぎのうくねれん
生活技能訓練(SST)

どんなふうに言ったら、自分の気持ちを
うまく伝えられるかな…。

ちょっとみんなで練習してみよう！



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…。
みんなで一緒にすると楽しいよ♪

