

木曜会 (地域生活向上教室) の ご案内

統合失調症等の精神疾患のある方へ

木曜会では、基本的な生活習慣を整え、社会生活に必要な健康管理やコミュニケーションスキルを身につけて、地域で自分らしく安定した生活ができることをめざしています！

見学可

無料

まずは朝から出かけて、
生活リズムをつけよう！

病気やお薬のこと、みんなで考えよう！
ここならゆっくり話せるね。



学ぶ

体を動かして、体力をつけたり
自律神経を整えよう！



運動

自分の気持ちをうまく伝えられるようになり
たいな。みんなで練習してみよう！



SST

社会生活スキル
トレーニング

お料理って何を準備して、どうやって作れ
ばいいのかな？ お片付けもしないとね！
お出かけや遊びを通してコミュニケーション
の練習もしてみよう！ など

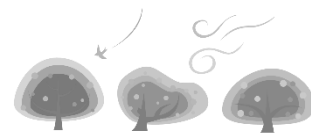


その他

令和7年度 木曜会 (地域生活向上教室)

日 時 : 毎月 第4木曜日 9:30~11:30

場 所 : 東淀川区役所2階 集団検診室



4 月	24 日	10 月	23 日
5 月	22 日	11 月	27 日
6 月	26 日	12 月	25 日
7 月	24 日	1 月	22 日
8 月	28 日	2 月	26 日
9 月	25 日	3 月	26 日

当日午前8時の時点で、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になります。

参加や見学をご希望の際には、必ず下記のお問い合わせ先までご連絡ください。

事前に少しお話を聞かせていただいてからの参加・見学のご案内になります。

お問い合わせ :

東淀川区保健福祉センター 健康相談 (06)4809-9968