



令和7年度 うさぎとかめの会 (地域生活向上教室)



回復途上の精神疾患（疑いを含む）のある方を対象に、日常生活でたくさんの“できる！”を感じるために、一緒に楽しく学び、安定した生活ができることを目指す教室です。

“できる”を感じながら
生活したい

気持ちや考えを上手に
伝える練習がしたい

人と関わるのが苦手…
安心していける場所が
ほしいな

【対象者】

回復途上の精神疾患（疑いを含む）が
ある方

【場所】浪速区役所3階 集団検診室

【実施日】下記プログラム参照

【実施時間】9時30分～11時30分

【R7年度 プログラム】

日 時	内 容
4月25日（金）	リラックスアロマ ～ストレッチ体操～
5月23日（金）	レッツクッキング！ ～おべんとうを作ろう～
6月27日（金）	もしもに備えるために学ぼう ～阿倍野防災センター見学～
7月25日（金）	SST
8月22日（金）	レッツクッキング！ ～夏野菜を味わう～
9月26日（金）	SST
10月24日（金）	もしもに備えよう ～その時どうする？どう備える？～
11月28日（金）	SST
12月19日（金）	クリスマス会
1月23日（金）	書 道
2月27日（金）	レッツクッキング！ ～世界の料理～
3月27日（金）	お楽しみ会 ～この1年を振り返って～

問い合わせ・申し込み先

浪速区保健福祉センター
保健福祉課 地域保健活動

電話：06-6647-9968

