

第43回 ころの市民講座 心の病は決して他人事^{ひとごと}ではありません。地域でともに生きるために一緒に考えていきましょう。

だれもが体験しているFUA N・・・でも、なかなかなくならないんです

「不安」で、なあに？

日々の生活の中で、理由のわからない不安や、生きづらさを感じたりしませんか？ 講演と体験発表を通して、元気な時に、不安との向き合い方や、安心して暮らすためのヒントを一緒に考えてみませんか。

■日 時：2026(令和8)年 **10月3日(土)**

13:30～15:30(受付13:00～)

■会 場：生駒市コミュニティセンター 4F会議室

※駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。(セイセイビル)

■対 象：市内に住むか、市内に通勤・通学している人

■定 員：60名(当日先着順)

■参加費：無料 ●事前申し込み不要

■講 師：**岡 留美子 先生** (精神科医)

体験談発表もあります

◆主催：生駒市・

生駒精神障がい者後援会 ひだまりクローバー

◇問い合わせ先：コミュニティスペースはなな 担当：佐藤

TEL0743-73-1050 FAX0743-73-1054

※講座受講の際に手話通訳または、要約筆記が必要な場合は
講座の1週間前までに上記問い合わせ先にご連絡ください。

ひだまりクローバー 検索

<https://hidamariclover.com/>



今日も
電車に乗れない



ああ、動けない、
辛い・・・



太ったら
どうしよう



幼稚園いくの
いやや



授業に
ついていけない



明日の発表
失敗したら



やっぱり
しゃべれない



ばい菌だらけや・・・

