# 令和８年度
# 成人期グループのご案内



精神保健福祉センターでは、個性や持ち味を活かすきっかけづくりの場としてグループ活動の場を設けています。
ご参加をお待ちしています。

◆参加対象：おおむね 19 歳から 59歳ぐらいまでの方。
事前に精神保健福祉センターのスタッフと面談を行い,参加の可否を決定させていただきます。なお参加決定の場合は,原則として当センターでも継続的個別相談を受けていただくことになります。

◆開催日時：原則　毎月第２・第４水曜日　（裏面予定表ご確認ください。）
午後２時～午後４時 00 分まで

◆内　容：スポーツ・レクリエーション・外出活動・個性や自分の持ち味を活かす活動など。



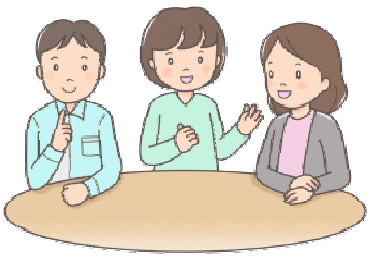
◆場　所：長野市下駒沢６１８－１
長野県精神保健福祉センター
※活動内容によって変更あり

◆その他：安心して参加できるよう、話し合った内容はグループ内に留めます。参加者の状況等により活動内容の変更もあります。詳しくはお問合わせください。

◇お問い合わせ先◇
長野県精神保健福祉センター　成人期グループ担当者まで
電話 026-266-0280（平日 9:00～16:30）

# 令和８年度　活動予定表

| 月 | 第２水曜日 | 第４水曜日 |
|---|---|---|
| ４月 | （休み） | 22 日 |
| ５月 | 13 日 | 27 日 |
| ６月 | 10 日 | 24 日 |
| ７月 | ８日 | 22 日 |
| ８月 | (休み) | 26 日 |
| ９月 | ９日 | 祝日(休み) |
| 10 月 | 14 日 | 28 日 |
| 11 月 | 11 日 | 25 日 |
| 12 月 | ９日 | 23 日 |
| １月 | 13 日 | 27 日 |
| ２月 | 10 日 | 24 日 |
| ３月 | 10 日 | (休み) |



【参加者・スタッフの声】

・趣味の話ができて、楽しかったです。
・いろいろな人と交流できて良かったです。
・活動を通じて小さな成功体験ができました。
・初めて参加したときは、ものすごく勇気が必要だったけど、行ってみたら皆さんが優しくてよかったです。
・親と一緒に参加するのは少し恥ずかしいけれど、親も楽しんで活動に参加しています。