

自分がしたいことをするために ～元気ですごすためのセルフケア～



講師 河合 宏さん
さがけホスピタル
診療支援部 部長
日本精神保健福祉士協会
岡山県支部長
災害支援体制整備
・復興支援委員会
委員長

主催 岡山県精神障がい者団体連合会

日時 2026年1月11日(日)

13:00～15:00

参加費 無料

場所 きらめきプラザ 705号室

岡山市北区南方2丁目13-1

定員 30名

お申し込み先

bowself-cbt@yahoo.co.jp

090-6402-8067(鈴木)