

# 令和6年度 心の相談カレンダー

尾道市では、「心の健康」や「ひきこもり」について相談を行っています。お気軽にご利用ください。

こんなことについて悩んでいませんか？

◆不眠が続く ◆ストレスが多く、体調が悪い ◆アルコール問題で悩んでいる

◆気持ちが沈んでゆううつ ◆人付き合いが苦手な外出が難しい ◆自分の部屋に閉じこもり、家族とあまり話をしない など



場所	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	時間	申込・問合せ先
尾道市 総合福祉センター (門田町 22-5)	11 (木)	9 (木)	13 (木)	11 (木)	8 (木)	12 (木)	10 (木)	14 (木)	12 (木)	9 (木)	13 (木)	13 (木)	13:30 ~ 16:30	尾道市健康推進課 元気づくり係 (0848)24-1962
	23 (火)	21 (火)	25 (火)	23 (火)	27 (火)	24 (火)	22 (火)	26 (火)	26 (木)	28 (火)	25 (火)	25 (火)		
因島総合支所 (因島土生町 7-4)	25 (木)	30 (木)		18 (木)		<b>2</b> (月)	24 (木)		19 (木)		<b>3</b> (月)	21 (金)	13:00 ~ 16:00	因島総合支所 健康推進課 (0845)22-0123
瀬戸田福祉保健センター (瀬戸田町林 1288-7)			27 (木)					21 (木)					〔 <b>9/2</b> と <b>2/3</b> のみ 13:30~16:30〕	
御調保健福祉センター (御調町市 107-1)	17 (水)	15 (水)	12 (水)	17 (水)	21 (水)	18 (水)	9 (水)	20 (水)	18 (水)	15 (水)	12 (水)	19 (水)		13:30~15:30

**申込** 前日までに電話で申し込みが必要 (※**因島総合支所・瀬戸田福祉保健センター**への申し込みは**1週間前まで**になります。)

**定員** 各日 2人(件) まで

**料金** 無料

**対象** 本人及びその家族 (心の健康に関して悩んでいる / 概ね18歳以上で6か月以上、家庭にとどまり続けている 等)



※**尾道市民**であり、**治療中でない人**のみご利用できます。(秘密は厳守します)