

# 令和7年度 名古屋市保健所 緑保健センター 精神保健福祉 家族教室

精神疾患がある方のご家族を対象に、家族教室を下記の通り開催いたします。

今年度は、当事者を支える家族の健康をテーマにしております。ついご自身のことは後回しにしてしま  
う、なんてことはありませんか。ご自身の健康について考えるきっかけになれば良いと考えておりま  
す。ぜひご参加ください。

|   | 日程                                                                                                                                                    | テーマ                                                  | 講師                          |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------|
| ① | 11月11日(火)<br>13:00~15:00                                                                                                                              | 孤立・孤独予防のために生活で気を付け<br>たいこと<br>～家族自身の健康維持を目指して～       | 藤田医科大学病院<br>理学療法士<br>都築 晃さん |
|   | ご自身のところや身体に目を向けてみませんか。健康のために今からできること、生活の中に取り入れら<br>れる健康維持の方法を学びます。講義の後は座談会を行い、皆さまと情報共有や意見交換を行います。                                                     |                                                      |                             |
| ② | 12月22日(月)<br>13:00~16:00                                                                                                                              | ケアラズカフェ with クアオルト®健康<br>ウォーキング<br>★ご家族以外もぜひご参加ください★ | 日本クアオルト研究所<br>保健センター職員      |
|   | ウォーキングを通して緑区の魅力を再発見し、気分転換や健康づくりをしませんか。まちなみや自然を感じ<br>ながら、無理なく頑張りすぎず、心拍数「160 マイナス年齢」程度を目安とした運動負荷で行うウォーキン<br>グです。緑保健センター周辺を歩いた後、保健センターにて参加者同士での茶話会を行います。 |                                                      |                             |

場所:緑保健センター 2階 健康増進室(緑区相原郷一丁目715番地)

申し込み方法:電話、窓口、電子申請システム

参加無料

①回目



②回目



申込期間:令和7年 10月 14 日(火)から

定員:先着30名

申し込み・問い合わせ先

052-891-3621

緑保健センター保健予防課精神保健担当

