

# 「うつからの卒業！」

## ～家族だからできる事～



うつ本人を一生懸命に支えていると、家族自身が心身の健康を損ねてしまいがちです。  
心身共に健康な状態で、うつ本人を支え続けるには？  
その解決策として「家族が知っておきたい5つのポイント」をお伝えします。

日時

9月11日(日) 午後2時～午後4時

講師

砂田くにえ氏 「うつ家族の会 みなと」 共同代表

定員

先着30名

「うつ家族の会 みなと」は、うつから回復した当事者とその家族が、うつで苦しんでいるご本人、ご家族に、薬にだけに頼るのではなく、うつから回復する方法を提案し、サポートをしています。

会場

港北図書館 2階会議室A

お申し込み

8月24日(水) 午前9時30分～

港北図書館カウンター または 電話で受け付け 電話 045-421-1211

この事業は、港北区の「地域のチカラ応援事業」の助成金を受けています。

問い合わせ：横浜市港北図書館  
横浜市港北区菊名6-18-10  
TEL 045-421-1211  
FAX 045-431-5212

- ・JR・東急菊名駅より徒歩7分
- ・市営バス停「菊名地区センター前」下車1分(41・59系統)

主催：港北図書館友の会

協力：横浜市港北図書館

