

令和7年度 兵庫県 依存症に関する自助グループ等活動支援事業

第9回神戸市断酒会セミナー

テーマ 『飲酒と断酒とセルフケア』

日時 令和8年2月1日(日) 午前10時00分~12時00分

場所 西区文化センター2階・なでしこホール

講師 公益財団法人 復光会 垂水病院

精神保健福祉士 谷 綾夏 氏

参加費・無料

『依存症』といっても、そこに至るまでの環境や生活などは、みなさんバラバラだと思います。そして、断酒や回復の仕方も一人一人思いや行動は異なるでしょう。

この機会に改めて自分の頭の中を振り返ってみませんか？

◎ そもそもアルコールは何で出来たの？

◎ 依存症ってどんな状態をいうの？

◎ お酒をやめるために何をすればいいの？よく言う楽しみって？

みなさんと、私の数少ない実体験を交えながら、色んなお話を共有して、新たな断酒作戦を作りましょう。

申込方法： オンライン(zoom)・会場参加共右記 QR コードから!! ⇒

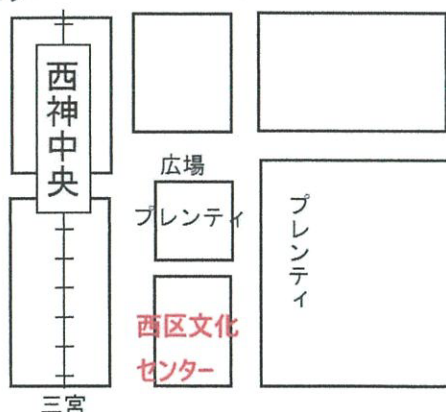
締め切り： 令和8年1月27日(水) 必着!!

申し込み URL : <https://forms.gle/L4sY9fyE5gQSM72GA>



* QR コードから申し込みできない場合は下記事務局にお問い合わせください。

西区文化センター



お問合せ・神戸市断酒会事務局

〒654-0131 神戸市須磨区横尾1丁目12番地の1
17号棟512号室(松岡一夫方)

TEL/080-3774-0329 FAX/078-779-0226

メールアドレス : kazuo4574@outlook.jp