

笠間市、小美玉市、茨城町、大洗町、城里町にお住いの方へ

ご家族が一步、踏み出してみませんか？

# ひきこもり家族教室

ひきこもりの方を抱えるご家族同士が集い、  
交流しながら負担軽減を図る場です。

日時：毎月第3月曜日（祝日の場合は翌火曜日） 13：30～15：00

会場：健康プラザ 3階 研修室1・2

| 月 日       | テーマ                                |
|-----------|------------------------------------|
| 10月20日    | 前回の精神科医師講話の感想<br>ひきこもり支援フォーラムの振り返り |
| 11月17日    | フリートーク                             |
| 12月15日    | 災害対策について                           |
| 令和8年1月19日 | ひきこもり経験者の体験談                       |
| 2月16日     | ひきこもりと発達障害<br>(発達障害者支援センターの講話)     |
| 3月16日     | 1年の振り返り                            |

ーお問い合わせ先ー

参加を希望される方は、  
まずはお電話でご相談ください。

茨城県中央保健所 保健指導課 精神担当  
〒301-0852 茨城県水戸市笠原町993-2  
TEL 029-241-0571