

# 南国市ミニデイケアのご案内

南国市保健福祉センターでは、精神疾患をお持ちの方の自立と社会参加を目的に、毎月1回、ミニデイケアを開催しています。

ミニデイケアでは、体を動かす体操やゲームなどのスポーツをしたり、調理実習や季節に応じた行事などを行っています。活動においては、グループ活動を中心としており、参加者同士の交流も楽しむことができます。

自宅で過ごすだけではなく、ミニデイケアに参加して生活力を少しでもつけて、次のステップへ進んでいけるよう一緒に取り組んでいきましょう。

みなさんの参加をお待ちしております♪

## Q.どんな人が参加しているの??

\*在宅で生活している精神疾患の診断がついた方や、精神疾患の疑いがあり、社会参加の希望がある方など。  
(初回参加の場合は、一度面談を行います)

## Q.いつ、どこでやっているの??

\*毎月1回(休みの月あり)  
\*保健福祉センター 他  
(バスなど公共機関を使って出かけることもあります)  
四季折々の行事を楽しみましょう♪

## 【お問い合わせ先】

南国市保健福祉センター  
TEL : 088-863-7373  
FAX : 088-863-7908  
精神保健担当まで

