

～ひきこもりがちだけど、一歩踏み出してみたいあなたへ～

「たまくら」を利用してみませんか？



- ☆ 一歩踏み出してみたいけど、決まった時間に参加できる自信がない
- ☆ 人と関わってみたいけど、大勢の人の中に行くのは不安
- ☆ 将来のことが気になるけど、外にでることや人とあうことが怖い
- ☆ いろいろな事情があり、社会に出るのが難しいと感じている

～「たまくら」の特徴～

- ・ 多摩総合精神保健福祉センターで、週1回開催している、少人数で、ゆったりやっているプログラムです。
- ・ スポーツ、テーブルゲーム、アサーティブトレーニングなど、メンバーと相談しながら、活動しています。
- ・ 専門のスタッフが毎回活動に入って丁寧にフォローしているので、自分のペースで参加することができます。
- ・ 個別の担当者として、「たまくら」の使い方や、不安なこと、これからのことを相談しながらすすめていきます。

参加できる人：中学卒業～だいたい30歳代の方（きほん多摩地域在住の方）

活動日：毎週月曜日 10時30分から12時

ばしょ：多摩総合精神保健福祉センターの会議室や体育館

※ 新規メンバー、随時募集中です。

精神科の通院歴などは必要ありません。

詳しい内容はホームページへ！ →

気になることはお問い合わせください。↓



たまくらのページ
みてね

<問い合わせ先>

都立多摩総合精神保健福祉センター（多摩市中沢2-1-3）

広報援助課相談担当 042-376-6580

参加は
無料です

まっています

