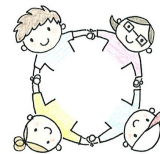


病気があっても大丈夫

セルフマネジメントで自分らしい生活を☆

慢性の病気によって生じる問題には、一時（いつか）の治療だけでは解決できないことがたくさんあって、1人でがんばり続けるのはとても大変な事です。

慢性疾患セルフマネジメントプログラムでは、さまざまな病気を抱える人達が集まって、日常生活の中で経験する病気によって困っていることを解決する方法を学びます。



開催日時：①2023年1月14日 ②1月21日 ③1月28日
④2月4日 ⑤2月11日 ⑥2月18日
毎週土曜日 13:30~16:00

★オンライン会議ツール zoom を利用します。



※全6回、ワークショップ形式の連続講座です。

対象：20才以上の①病気をもちの方②一緒に生活する方（ご家族など）
③医療・福祉関係者※医療・福祉関係者のご参加は2名まで（先着順）です。
メールにてお問い合わせください。

定員：12名（先着順）

参加費：3,246円（クレジットカードやコンビニ支払いをpeatixよりご利用いただけます）

申込締切日：2022年12月28日（水）

申込方法：協会ホームページよりお申込みください。または下記お問い合わせ先まで①お名前 ②年齢 ③電話番号④メールアドレス ⑤お申込み区分
[慢性疾患をもつ人、患者家族、医療・福祉関係者、その他（ ）]をお知らせください。

■お申込&お問合せ先

NPO 法人 日本慢性疾患セルフマネジメント協会 事務局

電話：070-6481-3643 Fax：03-6732-3074 Eメール：info@j-cdsm.org

↓ホームページ <http://www.j-cdsm.org>



こんなことを思っていたら
参加してみませんか？

「楽しめることを見つけない」

「自分に自信を持ちたい」

「リラックスする方法を知りたい」

「身近な人に分かってもらいたい」

「無理なく続けられる方法を知りたい」

「みんなの工夫を聞いてみたい」