

2025年度

成人期グループのご案内



精神保健福祉センターでは、ひきこもりの状態にある方の社会参加のきっかけ作りのお手伝いを目的にしたグループ活動の場を設けています。

ぜひ一度ご相談ください。



◆参加対象：おおむね 19 歳から 59 歳ぐらいまでの方。

事前に精神保健福祉センターのスタッフと面談を行い、参加の可否を決定させていただきます。なお参加決定の場合は、原則として当センターでも継続的個別相談を受けていただくことになります。

◆開催日時：原則 毎月第 2・第 4 水曜日 （裏面予定表ご確認ください。）
午後 2 時 30 分～午後 4 時 00 分まで

◆内 容：スポーツ・レクリエーション・ソーシャルスキルトレーニング(SST)、外出活動など。

※半年ごとに、参加者の希望やスタッフからの提案により立てた計画をもとに準備していきます。

◆場 所：長野市下駒沢 6 1 8-1
長野県精神保健福祉センター



◆その他：グループ内情報の部外秘は厳守いたします。

参加者の状況を加味してグループ内容の変更もあります。詳しくはお問い合わせください。

◇お問い合わせ先◇

長野県精神保健福祉センター ひきこもり支援センター担当者まで
電話 026-266-0280（平日 8:30～17:15）

2025 年度 活動予定表

月	第2水曜日	第4水曜日
4 月	(休み)	23 日
5 月	14 日	28 日
6 月	11 日	25 日
7 月	9 日	23 日
8 月	(休み)	27 日
9 月	10 日	24 日
10 月	8 日	22 日
11 月	12 日	26 日
12 月	10 日	24 日
1 月	14 日	28 日
2 月	祝日(休み)	25 日
3 月	11 日	(休み)



【参加者の声】

- いろいろな内容があって楽しめます。
- SST では自分のことをゆっくり考えられました。
- 共通のものをやるっていいな、と思いました。
- 緊張したけどみんなに話を聞いてもらって、他の場所でも話しても大丈夫かなと思ってきました。