

あざみの会のお知らせ

(こころに病をもつ方の家族の会)



8月は下記のとおり、開催を予定しております。

- 1 日時 令和8年8月4日(火) 午前 09:30 ~ 午前 11:00
- 2 場所 箕輪町保健センター 1階 集団指導室
- 3 内容 学習会 『精神科のお薬との付き合い方』
講師:長野県立 こころの医療センター駒ヶ根
薬剤師 深町 明里 氏
- 4 持ち物 飲み物、筆記用具など

参加される方は、当日朝までに下記へご連絡いただくか、
右記の二次元コードから申請をお願いします。



あざみの会 参加申込みフォーム

開催に際してわからないことや、不安なことがありましたら、
いつでもご相談ください🌻

8月もみなさんにお会いできるのを楽しみにしております。

【お問合せ】

箕輪町役場 健康推進課 健康づくり支援係
0265-79-3118(直通) 担当:下島・柴

5月 あざみの会の様子

前回のあざみの会は、もみじの会（当事者の会）と合同で開催しました。

町の管理栄養士を講師に、『こころと身体が整うごはん～バランスのよい食事を知ろう～』と題して学習会を行いました。

それぞれの食品にどんな栄養素が含まれているのか、身体の中でどんな働きをしているのか、などを学習しました。また、前日の食事の内容を振り返り、自分に足りていないものは何かな?と考えました。

こころと身体を整えるためには、バランスのよい食事が大切です！

まずは主食・副菜・主菜をそろえるところから始めてみましょう♪



一般財団法人 日本食生活協会 食育ランチョンマットより

8月のあざみの会にもぜひお越しください

お待ちしております