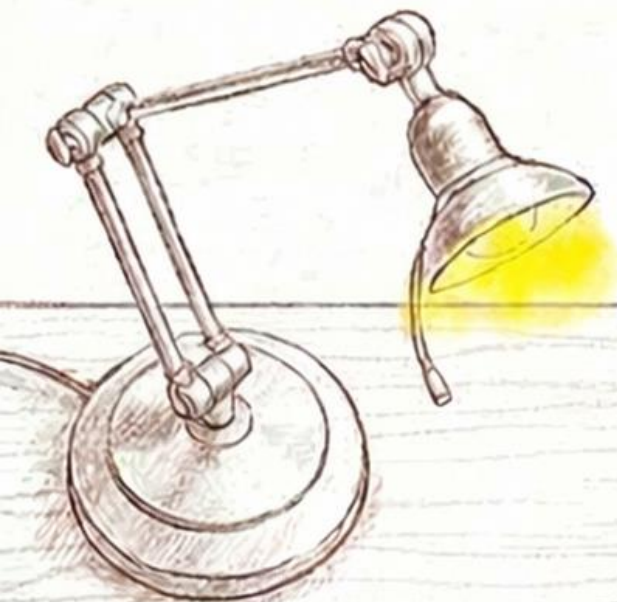


ひきこもり当事者の居場所

ほっと・ステーション



～不安な気持ちを一人で抱えているあなたへ～
「気持ちがほっとする居場所」を開催しています。
人が怖かったり、不安が強くても大丈夫です。
ここは、あなたが自分のペースで過ごせます。
少しずつ、あなたのタイミングで、
つながってみませんか？

令和8年度 開催日程

4月	15日
5月	20日
6月	3日 17日
7月	1日 15日
8月	5日 19日
9月	2日 16日
10月	7日 21日
11月	4日 18日
12月	2日 16日
1月	6日 20日
2月	3日 17日
3月	3日 17日

時間 13:15～15:30

対象者

概ね10代以上の方で
人とのつながりが少なく、不安を感じている方
生きづらさや困難を感じている方 など
(初回は事前に面接をお願いしております)

内容

スポーツ
ボードゲーム
創作活動
ガーデニング など

費用

無料
スポーツ保険に加入していただく
こととなります。
※保険料は自己負担となります

連絡先・開催場所

青森県立精神保健福祉センター内
(つくしが丘病院近く)
青森県ひきこもり地域支援センター
青森県三内字沢部383-92
TEL:017-787-3953
FAX:017-787-3956