

主催：石井中学校区健康市民おかやま 21

～ピアサポーターから学ぶ～

だれもが住みやすい地域をめざして

ピアサポーター（精神疾患）が自身の経験をもとに語る健康講座です。精神疾患と向き合う中で感じたこと、周囲との関わり、回復までの道のり等、そのリアルな声を通して、理解を深めていただけます。「知ること」からやさしい関わりが生まれます。この機会に、一緒に考えてみませんか？

ピアサポーターとは

「ピア（peer）」とは「仲間」「対等」という意味です。同じ病気の体験をした仲間たちが、自分の経験をもとに、同じような悩みで困っている方々を支えていくピアサポート活動を行っています



日 時：令和8年7月9日（木）10:00～12:00
（受付開始 9:30～）

会 場：岡山市立岡西公民館2階
（岡山市北区下伊福西町 1-48）

参 加 費：無料

講 師：ピアサポーター数名
（地域活動支援センターぱるおかやまから派遣）

対 象・定 員：石井中学校区にお住まいの方・50名（先着順）

持参いただく物：筆記用具

申 込 期 間：令和8年6月8日（月）9:30～
6月30日（火）17:00

申 込 方 法：岡山市立岡西公民館窓口または電話・FAX
（いずれも 086-253-7581）またはメール
（kousaikouminkan@city.okayama.jp）

お問い合わせ先：岡山市立岡西公民館

岡山市北区下伊福西町 1-48 電話・ファックス 086-253-7581

開館時間 月・火・木・金・土曜日…9:30～21:00

日曜日…9:30～17:00

休 館 日 水曜日・祝日

申し込みの際に住所・
氏名・電話・年代をお
知らせください。

健康市民おかやま 21 とは

岡山市では、すべての市民が健康で自分らしく生きられるまちを目指して、平成25年に「健康市民おかやま 21（第2次）」を策定し市民の健康づくり活動を推進してきました。令和6年度より、**第3次計画がスタート**しました。地域・家族・職域・行政等が力を合わせて、胎児期から高齢期まですべての世代を対象に、市民一人ひとりの行動と健康状態の改善を促すため、自然に健康になれる社会環境づくりを進めていきます。