



精神保健サロンのお知らせ

2026年4月



港北区内では、心を病む方とその家族や理解者が集えるサロンが精神保健福祉ボランティアグループの主催で、いくつか開かれています。どうぞ、お気軽にお立ち寄り下さい。のんびりと穏やかな時間を共に過ごしましょう。



ミニ樽サロン *ひなたぼっこ*

とき: 4月2日(木)
12:00~13:30
(毎月第1木曜日)
ところ: 樽町地域ケアプラザ
045-532-2501
参加費: ¥300 (昼食・茶菓子代)
ご予約をお願いします
*お問い合わせは上記ケアプラザまで。
主 催: ミニ樽サロン運営委員会

とき: 4月13日(月)
13:30~15:00
(隔月第2月曜日)
ポッチャを楽しみましょう。
ところ: 城郷小机地域ケアプラザ
045-478-1133
参加費: ¥100 (お茶菓子代)
*お問い合わせは上記ケアプラザまで。
主 催: 城郷小机地域ケアプラザ



あったかだ

とき: 4月7日(火)
15:00~16:30
(毎月第1火曜日)
ところ: 高田地域ケアプラザ
045-594-3601
参加費: ¥100 (お茶菓子代)
*お問い合わせは上記ケアプラザまで。
主 催: あったかだ運営委員会

かもみいる

とき: 4月15日(水)
13:00~14:30
(毎月第3水曜日)
ところ: 日吉本町地域ケアプラザ
045-566-0360
参加費: ¥100 (お茶菓子代)
*お問い合わせは上記ケアプラザまで。
主 催: かもみいる運営委員会

はあとサロン

とき: 4月25日(土)
12:30~14:30
(毎月第4土曜日)
ところ: 大豆戸地域ケアプラザ
045-432-4911
参加費: ¥100 (お茶菓子代)
*お問い合わせは上記ケアプラザへ。
主 催: はあとネットワーク港北



四月ですね。春はとても寒暖差が大きく気温の変化についていくのが大変ですね。そういえば、春は体調を崩しやすいという声も聞こえます。仕事、学校など、新しい生活の始まりも大きなストレスになります。軽い運動や散歩もいいのかもしれない。そして、何よりよい睡眠がとれるように心がけたいものです。

皆さまに、ご報告です。3月にあみねつと主催の精神保健福祉講座が開かれました。やや、文字の多いマニアックな資料でしたが、講師のユーモアあふれるお話に、楽しみながらよい学びを、得たように思います。

各ケアプラザでのお喋りサロンも、新年度です。和やかなひとときを共に、過ごせますように。



はあと卓球

とき: 4月10日(金)
13:00~14:30
(毎月第2金曜日)
ところ: 綱島地区センター
参加費: 無料
持ち物: 上履き(運動靴)
*お問い合わせ
090-1202-2469
主 催: はあとネットワーク港北



このお知らせは、赤い羽根共同募金等を原資とする「ふれあい助成金」を受けている港北区内の精神保健福祉ボランティアグループの有志が作成しています。

皆さまからのご要望やご意見、掲載希望のメッセージなどがありましたら、どうぞ、連絡は下記まで。お待ちしております。

heartnetko@yahoo.co.jp



この広報のWEB版のアドレスは
<http://mentalkoh.blogspot.jp>
検索ワードは、「港北区精神保健サロン」PCとスマホでご覧になれます。