

令和8年度難病講演会

「心地よい眠りにつづくためのセルフケア」

～ たのしくわかりやすいメンタルトレーニング ～

日時 令和8年9月27日(日) 13:00～15:30

会場 西宮市市民・大学共創プラザ(アクタ西宮東館6階)

講師 下口メンタルフィットネス
メンタルトレーナー 下口 泰正先生



あなたはストレスを感じていることはないですか。そんなときになかなか眠れないということはありませんか。気持ちよく眠りにつけるように、いっしょに体験してみましょう。

♪ミニコンサート アンサンブルクロス ピアニスト 金子 浩三さん
ソプラノ 金子 利香さん(声楽家)

おくすり相談(個別相談)

★難病相談会・難病講演会と同時開催

西宮市薬剤師会

お薬に不安をお持ちの方は、おくすり手帳など処方されているお薬の情報がわかるものをお持ちいただくと、よりわかりやすくご相談いただけます。個別相談ですので、ぜひ、この機会にゆっくりとご相談してみてください。

心理相談(個別相談)

ご相談いただいた内容は、個人情報として固く守られます。

ご病気のことやご家庭での不安、ご心配なことなど、なんでもご相談ください。

ご相談には**事前予約が必要**です。

《申し込み先》

TEL : 090-6373-3184

*10:00～16:00(非通知不可)

難病 Café を開きます

日時 6月24日(水) 10:00～11:30

会場 西宮市保健所 1階 講堂

(西宮市池田町8-11)

費用 お茶とお菓子代 100円



患者さんそしてご家族もごいっしょに、お茶のひとときをすごしませんか。患者さん同士の情報交換や交流、また患者会のお世話をしている経験者からいろいろなお話が聞けます。当日でも参加できますが、準備の都合上参加ご希望の方はお申し込みください。お待ちしております。

お申込は・・・ TEL : 090-6373-3184 まで

※年間4回くらい開催予定しています。「難病連だより」及びホームページでお知らせしますのでご確認くださいませようお願いいたします。