

【日時】 4月2日(火)
午後2時～3時30分
【場所】 鳥取市さざんか会館
(鳥取市富安2-104-2)

※事前申込不要
※匿名での参加も可能です
※他の人の話を聴くだけでもかまいません



【問合せ先】

鳥取県立精神保健福祉センター
☎0857-21-3031

4月2日は「世界自閉症啓発デー」4月2日～8日は「発達障害啓発週間」です

「発達障がい」は、自閉スペクトラム症、注意欠如・多動症(ADHD)、学習症(学習障害)などを指し、生まれつき、脳機能の発達にアンバランスさがみられます。

自分の気持ちを上手く伝えられない、他人の言葉の意図をうまく理解できない、注意を持続させることが難しい、「読み」「書き」「計算」等、特定の学習が極端に苦手など様々な症状があります。そのため、保護者が子育てに悩んだり、子どもが生きづらさを感じたりすることもあります。

発達障がいは、特性に応じた生活環境等の工夫をすることで、本人の持っている力を活かしやすくなり、日常生活の困難を軽減させることができます。

鳥取県内には、発達障がいの子育てを経験した保護者が悩みを聞いたり助言を行うペアレントメンターがいます。ぜひ利用ください。

【問合せ先】

ペアレントメンター鳥取
☎0857-30-0670

おしらせ

ほのぼの☆健康ウォークの開催

【日時】 4月7日(日)
午前9時30分～12時
(受付)午前9時15分～

【集合場所】 保健センターほのぼの
「ひだまりホール」

【内容】 ウォーキング指導員による講話(運動の効果、ウォーキングのポイントなど)、ウォーキング

【コース】 ほのぼの周辺

【準備するもの】 飲み物、タオル、帽子、雨具、動きやすい服装と靴

【申込締切】 4月5日(金)

※健康ポイントの対象事業です!!

ウォーキングにはこんなに良いことがあります!!

肥満解消、骨粗しょう症予防、記憶力アップ、免疫力アップ、うつ病予防、動脈硬化予防、筋肉・関節に負担が少ない、道具や場所にお金がかからない

【申込み・問合せ先】

保健センター福祉課 ☎75-4101

～大切なご家族を自死で亡くされた人へ～「家族の集い」のご案内

この会は、とっとり自死遺族自助グループ「コスモスの会」の協力により開催しています。大切な家族を自死で亡くした人が集い、安心して語り合い、気持ちを分かち合う会です。