



第110号 2022. 8.5  
 追加  
 諏訪圏域障がい者総合  
 支援センター オアシス  
 tel 54-7713/fax 54-7723

♣ ガレージとーく うつ病で、語る、つながるミーティング

『ガレージとーく』は、うつ病の当事者を対象としたピアサポートの場です。ミーティングでは当事者同士が集まって、悩んでいること、苦しんでいることなどを話します。周りの人にはなかなか理解してもらえない「生きづらさ」や「心のモヤモヤ」を共有し支え合うことで、繋がりが癒しを感じてみませんか？

【日時】8月14日(日) 13:30~16:30

【会場】塩尻市市民交流センターえんぱーく 会議室203

【参加対象】診断や疾患に関わらず、うつ症状のある方

【定員】6名(申込先着順)

【参加費】500円

【参加申込】下記のアドレスからお申し込みください

<https://kokc.jp/e/garagetalk96/>

【問合せ】任意団体うつリカバリーエンジン

TEL 090-4823-7494 (ハセガワ ヒロシ)

不在が多いので必ず留守番にお名前とご用件を残してください

MAIL [garagetalk@u2recovery.org](mailto:garagetalk@u2recovery.org)

HP <https://u2recovery.org>

