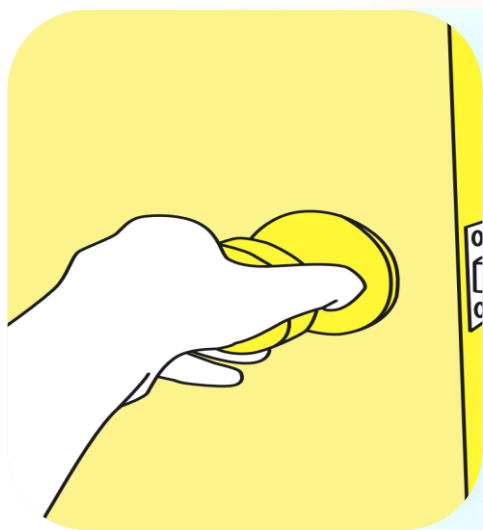


ひきこもり ほっと・ステーション

- ・人とどう接したらいいかわからない
 - ・ずっと家にいるけど外に出てみたい
 - ・自分と同じ経験をした方と話をしてみたい
 - ・誰かに話を聴いてほしい
- などの思いを持つ方が **ほっと** 一息つける
いばしょです。



ちよつと扉を
開けてみませんか

令和7年度 開催日程

4月	9日 23日
5月	7日 21日
6月	4日 18日
7月	2日 16日
8月	6日 20日
9月	3日 17日
10月	1日 15日
11月	5日 19日
12月	3日 17日
1月	7日 21日
2月	4日 18日
3月	4日 18日
時間	13:15～15:30

対象
概ね10代以上の方で
外が怖いと感じて出られない方
人との交流が希薄な状態にある方
生きづらさや困難を感じている方 など
(初回は事前に面接をお願いしております。)

料金

参加費無料
(スポーツ保険加入の場合は保険料自己負担)



内容

スポーツ
レクリエーション (ボードゲームなど)
話し合い (思いや悩み、不安などを共有)

連絡先・開催場所

青森県立精神保健福祉センター内
(つくしが丘病院近く)
青森県ひきこもり地域支援センター
青森市三内字沢部353-92
TEL:017-787-3953
FAX:017-787-3956