

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人と話がしてみたい
- ・誰かに話を聴いてほしい

そんな人たちがちょっと一息つける

**居場所**です。

レクリエーション・スポーツ・話し合い  
などしております。まずはご連絡ください。

**参加費無料**（保険加入した場合は自己負担となります）



ちよつと扉を  
開けてみませんか

## 対象者

対人関係、自分の性格、仕事などの悩みをもつ  
概ね15歳～40歳程度の青年。  
(当センターで相談歴が無い人は、一度面接に  
来ていただく必要があります。)

## 連絡先

青森県立精神保健福祉センター内  
**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  
担当者 神原・堤・角田

## 令和6年度 年間スケジュール

4月	10日	24日
5月	8日	22日
6月	5日	19日
7月	3日	17日
8月	7日	28日
9月	11日	25日
10月	2日	16日
11月	6日	20日
12月	4日	18日
1月	8日	22日
2月	5日	19日
3月	5日	19日

時間: 13時15分～15時30分

## 開催場所 (青森市三内沢部353-92)

