令和8年度

お酒と上手に付き合いたい人のつどい



参加費 無料

ご自身の飲酒習慣を見直して、今後の付き合い方について考えてみませんか？
お酒をやめ続けている方のお話も聞くことができます
聞くだけの参加、匿名での参加も大歓迎です
途中退席もできますので、ご自身のペースでお気軽にご参加ください

日時　令和８年**11**月**27**日（金）13:30～15:00

内容

① 適正飲酒とは？

② 飲酒レベルをチェックしてみよう

「AUDIT（オーディット）」という簡易チェックリストを利用して、その場でご自身の飲酒レベルをチェックしてみます。

③ アルコール依存症とは？

④ 自助グループとは？

⑤ お酒を卒業した人の話を聞いてみよう

お酒をやめ続けている方（浜松断酒会、浜北断酒会、AA）の体験談を聞くことができます。

場所　浜松市精神保健福祉センター　大会議室
（浜松市中央区中央一丁目12-1 県浜松総合庁舎4階）

対象　お酒の問題で悩んでいるご本人
※ご家族や支援者の方もご参加いただけます

申込　お電話（**☎053-457-2709**）または下記URLよりお申込みください
※匿名参加（ニックネーム）もOKです

https://logoform.jp/form/Savd/1524684

主催　浜松市精神保健福祉センター　〒430-0929 浜松市中央区中央一丁目12-1県浜松総合庁舎4階　☎053-457-2709