

【別紙】 相談後のつながり先・家族のつながり先 ~ 上田市内の集いや活動の場 ~

本リーフレットでご案内している相談先に加えて、継続的に交流や情報交換ができる場をご紹介します。
つながりや居場所としてご活用ください。

ひきこもり状態の方を支える家族の交流の場

ひきこもり家族教室

(対象者) 自宅等にひきこもり、社会との接点がもてなくなっている方のご家族

(内容) 同じ悩みをもつ家族同士の交流、専門の講師による勉強会

(開催) 年1回(詳細はお問い合わせください)

(場所) ひとまちげんき・健康プラザうえだ

(問合せ) 上田市健康推進課(電話: 0268-23-8244)

まいさぼ上田のひきこもり支援事業

(内容) ひきこもり当事者や家族に向けた講座など

(開催) 詳細はお問い合わせください

(場所) 上田市ふれあい福祉センター

(問合せ) まいさぼ上田(電話:0268-71-5552)

お酒をやめたい方とその家族のための会

参加をご希望の際は直接来場ください

(事前連絡不要)

上田断酒会

(対象者) アルコール依存症でお悩みの方とご家族

(日時) 毎週木曜日 19時30分~21時

(祝日、年末年始は休み)

(場所) 上田市ふれあい福祉センター

(問合せ) 上田市健康推進課(電話:0268-23-8244)

AA(アルコールクス・アノニマス)

(対象者) アルコール依存症でお悩みの方

(第1水曜日は家族も参加可)

(日時) 毎週水曜日 19時30分~21時

(場所) 上田市ふれあい福祉センター

(問合せ) AA 関東甲信越セントラルオフィス

(電話:03-5957-3506)

こころの病気を抱える方・ご家族の交流・学習の場

上小山びこ会

(対象者) こころの病気を抱える方、ご家族

(定例会) 奇数月第2火曜日 13時30分~16時

(5月は総会のため日程変更あり)

(問合せ) 上田市健康推進課(電話:0268-23-8244)

ギャンブルをやめたい方の支えあいの場

GA(ギャンブラーズ・アノニマス)信州上田グループ

(対象者) ギャンブル依存症でお悩みの方と
ご家族

(日時) 毎週水曜日 19時~20時30分

(場所) 上田市ふれあい福祉センター

(問合せ) GA 日本インフォメーションセンター

(メール: gajapan@rj9.so-net.ne.jp)

FAX:050-3737-8704)

詳しい内容は各窓口へお問い合わせください

別紙の情報は令和8年5月時点のものです

上田市健康推進課

