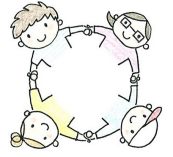


# 病気があっても大丈夫

## セルフマネジメントで自分らしい生活を☆

慢性の病気によって生じる問題には、一時（いつか）の治療だけでは解決できないことがたくさんあって、一人でがんばり続けるのはとても大変な事です。

慢性疾患セルフマネジメントプログラムでは、さまざまな病気を抱える人達が集まって、日常生活の中で経験する病気によって困っていることを解決する方法を学びます。



主催：NPO 法人日本慢性疾患セルフマネジメント協会  
共催：一般社団法人ピーペック

開催日時：①7月2日 ②7月9日 ③7月16日  
④7月23日 ⑤7月30日 ⑥8月6日  
毎週日曜日 13:00～15:30

★オンライン会議ツール zoom を利用します。

※全6回の連続講座です。

対象：18才以上の①病気をおもちの方②一緒に生活する方（ご家族など）  
③医療・福祉関係者

※ただし、医療・福祉関係者のご参加は2名まで（先着順）とさせていただきます。  
メールにてお問い合わせください。

定員：12名（先着順）

参加費：3,246円（全6回分）

申込締切日：6月22日（木）

申込方法：協会ホームページよりお申込みください。

メールでのご連絡の場合は①お名前 ②年齢 ③電話番号④メールアドレス

⑤お住いの都道府県 ⑥お申込み区分[慢性疾患をもつ人、患者家族、医療・福祉関係者、その他（ ）]をお知らせください。



### ■お申込&お問合せ先

NPO 法人 日本慢性疾患セルフマネジメント協会

事務局 電話：070-6481-3643

Eメール：info@j-cdsm.org

ホームページ <http://www.j-cdsm.org>



協会ホームページでは募集の詳細や  
これまで参加いただいた方の  
感想などを掲載しています

こんなことを思っていたら  
参加してみませんか？

「楽しめることを見つけない」

「自分に自信を持ちたい」

「リラックスする方法を知りたい」

「身近な人に分かってもらいたい」

「無理なく続けられる方法を知りたい」

「みんなの工夫を聞いてみたい」