

4/26

日曜日

「うつからの卒業！！」

～ 必ずおさえておきたい5つのポイント～

今、うつで症状で苦しんでいるご本人、ご家族の皆さん、一日も早くこの苦しみから卒業しませんか。うつに対しての療法は薬物療法だけではありません。薬物療法以外にも もっともっと重要なアプローチがある事を多くの皆さんに知って頂きたいのです。

「みなと」は 皆さんの立場になって悩みや、今困っていることを一緒になって解決致します。

～うつ体験者が本気で語る、本気で応援する～

私達はうつから卒業するために、自分たちで出来ることはすべてやってきました。

その結果、「うつからの卒業」を果たすことができました。

「うつ家族の会 みなと」では、薬にだけに頼るのではなく、何を取り入れ、何を改善したら良いのかを皆さまへご提案をしています。そして私たちの経験も踏まえてうつで苦しんでいるご本人、ご家族の皆さまへさまざまなサポート、情報を提供しております。

今回のセミナーでは、新しい情報、ブログやHPではなかなかお伝えしきれないお話の他に、特にうつご本人に効果のある軽い運動等も取り入れ、映像も取り入れてご参加者のみなさんにご覧頂きます。その他に、みなさんからのご質問、ご意見を伺い、より深くご参加者の皆さんと話し合いたいと思います。皆さまからのご参加をお待ちしております。

「うつからの卒業！！」～必ずおさえておきたい5つのポイント～

〔日時〕 4月26日(日曜日) 14:00～17:30 (受付開始13:30～)

〔場所〕 アカデミー茗台 (東京都文京区)

〔対象〕 うつのご本人、ご家族

〔話し手〕 「うつ家族の会 みなと」 砂田康雄 砂田くにえ

〔定員〕 先着20名様 定員になり次第締め切りとさせていただきます。

〔参加費〕 お一人 3,500円
お二人以上でお申し込みの場合 お一人 2,500円となります。

〔お申し込み〕 次の7つの必要事項をお書きの上

- 1 お名前
- 2 年齢
- 3 住所
- 4 メールアドレス
- 5 電話番号とFax番号
- 6 参加人数
- 7 ご本人、ご家族 どちらですか？

メール info@utsu-minato.net 又は Fax 045-571-3258 宛へ



4月24日(金曜日)までにお申し込み下さい。

うつ家族の会 みなと

「みなと」 : <http://utsu-minato.net/>

「うつ卒倶楽部」 : <http://utsu-sotsu.com>

Mail : info@utsu-minato.net

Fax : 045-571-3258