

令和8年度

# 千葉市 依存症治療・回復プログラム



このプログラムは、薬物やアルコールを「やめたい」と願うご本人のためのものです。

やめたい気持ちがあっても、自分一人だけの力でやめ続けることは、なかなか難しいものです。同じように悩んでいる参加者と一緒に、依存症について学び、薬物やアルコールのない生活を楽しむヒントを見つけませんか。

開催日時：裏面の日程表をご参照ください

開催場所：千葉市こころの健康センター

費用：無料

対象者：千葉市在住、在学、在勤の方で、薬物およびアルコール依存症からの回復を希望する本人

※参加にあたっては、事前にお電話にてお問い合わせ下さい。  
事前面談をご案内します。

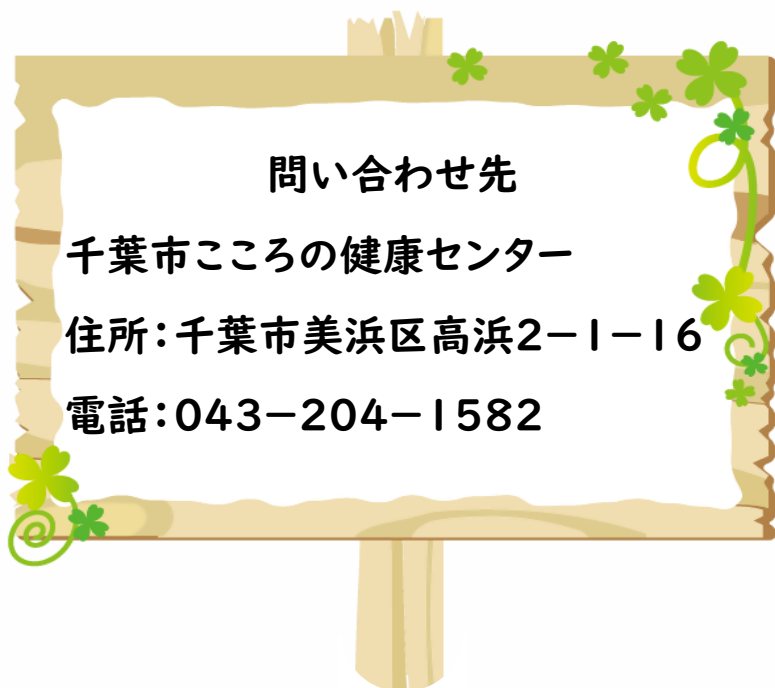


問い合わせ先

千葉市こころの健康センター

住所：千葉市美浜区高浜2-1-16

電話：043-204-1582



## 令和8年度プログラム日程表(全19回)

※時間はいずれも14:00~15:45

日程	内容
4/8(水)	<p>&lt;参考:昨年度の実施内容&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・薬物・アルコールのある生活からの回復段階</li><li>・あなたのまわりにある引き金について</li><li>・薬物・アルコールを使わない生活を送るための注意事項</li><li>・これからの生活のスケジュールを立ててみよう</li><li>・再発を防ぐには</li><li>・あなたを傷つける人間関係</li><li>・お互いを大事にするコミュニケーション</li><li>・セルフケア</li></ul> <p>ご参考までに、令和7年度に実施した内容を一部掲載しております。今年度は内容に変更がある場合があります。予めご了承ください。</p>
5/12(火)	
5/27(水)	
6/10(水)	
7/7(火)	
7/22(水)	
8/5(水)	
8/19(水)	
9/2(水)	
9/16(水)	
10/7(水)	
10/21(水)	
11/18(水)	
12/2(水)	
12/16(水)	
R9 1/6(水)	
R9 1/27(水)	
R9 2/24(水)	
R9 3/17(水)	

❀どの回からでも参加可能です。まずは、お気軽にお問い合わせください❀