



お酒と上手に付き合いたい人のつどい



お酒をやめたいけど
どうしたらいいのか
わからない

お酒をやめている人の
話を聞いてみたい



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 **1月16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

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/994506>

