

ひきこもり家族の会

くるみの会

同じ悩みを持つ家族どうしがお互いの体験を語り合い、
支え合う家族の会です。

「いつかくるみの中から殻をやぶって出てきて欲しい」
という思いを込めて、「くるみの会」と名付けました。

一緒に語り合って、ほっと一息つきませんか？

【開催日時】 毎月第2木曜日 13:30～15:30

【開催場所】 萩健康福祉センター 2階相談室

【家族会員の声】



多種多様の悩みを聞いてもらうだけでも違う
かもと思って参加しています。

たわいもないおしゃべりの中から何かヒント
を、気持ちの切り替えを…と、ため息をつきなが
らも欲張って集まっています。

おしゃべりして、笑って、心を少し軽くしまし
よう～

楽しい時間ですよ！

今では、皆で笑って、ストレス発散場所にし
ています。



<問い合わせ先>

山口県萩健康福祉センター

健康増進課 精神・難病班

TEL: 0838-25-2667



令和8年度「くるみの会」 日程表

日時 原則 毎月第2木曜日 13:30~15:30

実施月日	
令和8年	4月 9日 (木)
	5月14日 (木)
	6月11日 (木)
	7月 9日 (木)
	8月13日 (木)
	9月10日 (木)
	10月 8日 (木)
	11月12日 (木)
	12月10日 (木)
令和9年	1月14日 (木)
	2月18日 (木)
	3月11日 (木)

場所 萩健康福祉センター 相談室 (2階)

おしゃべりして、笑って、心を少し軽くしましょう！
楽しい時間ですよ！
今では、皆で笑って、ストレス発散場所にしています！



<問い合わせ先>

山口県萩健康福祉センター
健康増進課 精神・難病班

TEL: 0838-25-2667