

# ワークショップのお知らせ<大阪会場>



日本慢性疾患セルフマネジメント協会では、  
以下の要領でセルフマネジメントプログラムのワークショップを行います。  
当日の飛び入り参加はできませんので、受講希望の方は事前に事務局までお申し込みください。  
定員になり次第、締め切らせていただきますので、お早めにお申込ください。

<申し込み締め切り日：2007年1月12日（金）>

## ○スケジュール

|     | 開催日           | 時間          |
|-----|---------------|-------------|
| 第1回 | 2007年1月13日（土） | 12：15～16：00 |
| 第2回 | 2007年1月20日（土） | 13：15～16：00 |
| 第3回 | 2007年1月28日（日） | 13：15～16：00 |
| 第4回 | 2007年2月 3日（土） | 13：15～16：00 |
| 第5回 | 2007年2月10日（土） | 13：15～16：00 |
| 第6回 | 2007年2月17日（土） | 13：15～16：00 |

（定員 15 名・全6回の連続講座）

## ○場所 埼玉市内

参加者のプライバシー保護のため、場所の詳細は非掲載とさせていただきます  
なお、参加者の方には、後日事務局からご連絡さしあげます。

## ○受講料 3,000 円（参考書代を含む）

## ○お申し込み方法

当協会ホームページ( <http://www.j-cdsm.org/> )または、お電話にてお申し込みください。  
なお、ワークショップは全6回の連続講座となっております。日にちを選んでの受講や、1回のみ受講などは受け付けておりませんので、あらかじめご了承ください。

## ○お問い合わせ & お申込先 日本慢性疾患セルフマネジメント協会事務局

受付時間：10時～17時（土日、祝日を除く）

**Tel&Fax 03-5228-3134**

**Eメール info@j-cdsm.org**

# さあ、セルフマネジメントをはじめよう

慢性疾患の人のためのセルフマネジメントプログラム、いよいよ日本でも始まりました。

世界13ヶ国以上  
で導入されています。



生活習慣が変わります。

毎週1回、2時間半  
全6週間



コミュニケーションがうまくなります。



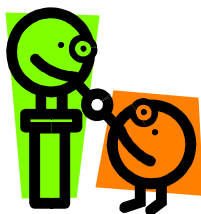
病気への見方が、変わります。



治療について、よくわかります。



自分に、自信が持てます。



もっと、病気と向かいあえます。

次の目標へ。



いろいろないいこと。セルフマネジメントプログラム。

詳しくは、<http://www.j-cdsm.org/> へ

日本慢性疾患セルフマネジメント協会事務局

〒162-0814 東京都新宿区新小川町 9-20 新小川町ビル 5F Tel/Fax:03-5228-3134

