

# 講演会 & 交流会

# みんなで一緒に セルフマネジメント ～自己管理をして楽しいことを始めよう～

突然大変な病気になってしまうと、これまで普通にやっていたことができなくなったり、不安な気持ちになったり、ひとりで立ち向かうのはなかなか難しいことです。

でも大変な病気をもっているのは、実はあなたひとりではありません。そしてなかには、病気があっても、病気とうまく折り合いを付けながら楽しく過ごしている人もいます。

病気や年代が違ってても元気になるヒント。「セルフマネジメント」しながら、病気とともに生きている人の体験談を聞いてみませんか？ また、あなたの体験が他の人を元気にするかもしれません。病気があっても誰かの力になれます。

病気の人、家族の人、医療従事者の人、みんな大歓迎です。  
ぷらっと、気軽に来てもらえたら嬉しいです。

## ● 講演会 ●

- ◇ セルフマネジメントプログラムって、  
どんなことするの？  
NPO法人日本慢性疾患セルフマネジメント協会  
事務局長 武田 飛呂城
- ◇ セルフマネジメントプログラム  
ワークショップ参加者の体験談

## ● 交流会 ●

講演会が終わった後に交流会を行います。  
お茶でも飲みながら、いっしょにお話してみませんか。



開催日時： 7月15日（土）13：00～16：00

開催場所： 熊本県難病相談・支援センター多目的室

（熊本市東区東町 4-11-1（公財）熊本県総合保健センター管理棟 3階）

入場無料・定員 **50**名（要申込）

主催：熊本県難病相談・支援センター／NPO 法人日本慢性疾患セルフマネジメント協会

共催：NPO 法人熊本県難病支援ネットワーク

## お問い合わせ & お申し込み

熊本県難病相談・支援センター

電話：096-331-0555

メール：nanbyo-0555@extra.ocn.ne.jp

