

横浜版依存症回復プログラム

ワイワイのご案内

「もう二度と薬物/アルコール/ギャンブルをやらない」
と心に決めたはずなのに、様々な理由で
つい再開してしまったことはないでしょうか。

横浜版依存症回復プログラム（WALY）は、
テキストを使った再発予防のプログラムです。

—プログラム開催の概要(予定)—

日時：毎週月曜(全8回開催)

午後14時～16時

場所：KRCビル6階 面談室（※裏面参照）

費用：無料

対象：横浜市在住の方

第1期：平成30年6月4日～7月30日

第2期：平成30年10月15日～12月3日 ※各期とも同じ内容です

第3期：平成31年1月28日～3月25日

【このプログラムで学べること】

- (1) 依存のメカニズムについて学び、再発の危険信号や合図に気づけるようにする
- (2) 回復について、その道のりや途中の各時期の特徴を理解し、新しい生活のイメージを持てるようにする
- (3) 「やりたい」気持ちが出てきた時にどうすべきか、具体的なスキルを身に着ける

※プログラムは完全予約制です。

参加希望の方はあらかじめお電話ください

～参加の方のプライバシーは守られますので、ご安心ください～

あなたも WA I - Y に参加して、
新しい生活への第一歩を踏み出してみませんか？



場所

KRCビル6階 面談室 (横浜市中区日本大通18番地)

- ※ 靴屋とアウトドアショップの間に入り口があります。
- ※ 専用駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。

アクセス

JR京浜東北・根岸線 「関内駅」 南口 } 徒歩10分
 横浜市営地下鉄 「関内駅」 1番出口 }

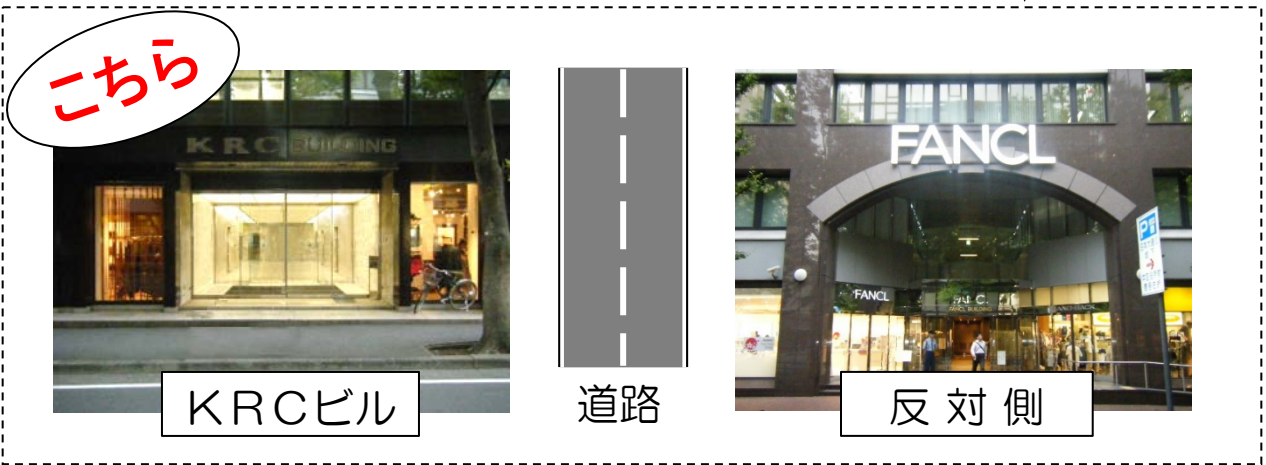
または

みなとみらい線 「日本大通り駅」 3番出口 徒歩2分

地図



拡大



? お問い合わせ

横浜市こころの健康相談センター 依存症相談窓口

電話：045-671-4408

(月曜～金曜 8:45～17:00)