

家族教室 / 節酒教室

お酒の問題で 困っていませんか？

無料

お酒の問題をどうにかしたい！

不適切な飲酒は、さまざまな健康問題や社会問題の原因となります。アルコールが脳や身体に与える影響を学び、正しいお酒とのつき合い方やかわり方を身につけたいものです。



2/11 (土)

宮古保健所

(宮古島市平良東仲宗根 438-157-1)
健康増進室 (駐車場となり)

●「家族教室」か「節酒教室」を選んでお申し込みください。

家族教室	節酒教室
<ul style="list-style-type: none"> ・本人にお酒の問題を考えてもらいたい…。 ・何を話しても応えてくれない。 ・治療へつなげるには…。 ・アルコール問題をかかえる家族の対応法について 	<ul style="list-style-type: none"> ・アルコール体質判定実施 (無料) ・飲酒量を確認 (AUDIT 検査) ・お酒を減らすきっかけとコツ！ ・健康のために飲酒習慣を見直す方法 (節酒・断酒の実践プラン)
10:00 ~ 11:30	13:00 ~ 14:00

……講師紹介……

大田房子 (おおたふさこ) 一般社団法人おきなわ ASK 代表 産業カウンセラー 南部保健所酒害相談員
ASK 認定依存症予防教育アドバイザー・飲酒運転防止上級インストラクター
28年前、夫の飲酒運転事故がきっかけで分かったアルコール依存症を、断酒会に参加し克服した体験から予防教育の重要性を痛感し、アルコール問題の正しい知識教育の普及啓発に向け、2017年団体を設立。
【依存問題の相談 (アルコール・ギャンブル・ゲーム依存)、生徒・保護者・教師向け予防教室、企業出前講座、家族教室、節酒教室、支援者研修、安全運行管理者講習講師】

アルコール・ギャンブル等依存問題の予防と支援に取り組む！

一般社団法人 おきなわ ASK (アスク)
<お申込み> ☎ **098-996-4096**
 E-mail **ask_oki0511@yahoo.co.jp**