



なんか生きづらいなあ…

こころの病気や障がいのあるなしに関わらず生きづらさを感じている人が

いい感じの自分を知るワークショップです

みんなで集まって自分の感じた事を話し合う

仲間と同じような経験を共有し合う

そんな事を大切にする場です

「まなびば」 毎月第2土曜日 13:30~15:30  
「オープングループ」 毎月第4土曜日 13:30~15:30

場所：札幌市白石区本郷通12丁目南4番15号土屋ビル2階

多機能型事業所 PEER+design(一般社団法人北海道ピアサポート協会)  
(地下鉄東西線南郷通13丁目1番出口駅徒歩30秒、焼肉屋さんが目印です)

※会場や時間に変更になる場合もあります。

詳しくはお電話やホームページやフェイスブックでご確認ください。

**参加費：まなびば・200円／オープングループ・無料**

SAPIA（サピア）は生きづらさを抱えている人が似たような経験をした仲間とサポートしあい  
元気であるためのきっかけをつくる場です。

「まなびば」では元気に役立つことやコミュニケーション、考え方などを学ぶ場を、「オープン  
グループ」では言いっぱなし聴きっぱなしの場を開いています。

「オープングループ」では NPO 法人 地域精神保健福祉機構（コンボ）に協力していただいでい  
ます。

**お問い合わせ・申し込み先**

TEL/FAX： 011-595-7478 Eメール：peer@sapia.info URL：http://sapia.info

SAPIA 事務局 矢部滋也・永井隼一