

2026 年 八王子精神障害者ピアサポートセンター

自立生活プログラムのご案内

猛烈な暑さが過ぎ、季節がゆっくりと秋へ向かっています。みなさま、いかがお過ごしでしょうか。

八王子精神障害者ピアサポートセンターでは、今年も **自立生活プログラム講座** を開催します。

精神障害者には、自分の体調の不調や食べることや動くことに対して自己嫌悪になってしまう時がある人もいます。今回のプログラムは治療ではありませんが、自分の障害を良く知り、前向きに自分の健康について取り組めるきっかけにも出来たらと思います。

🍷 みんなで楽しく料理しよう🍷

また精神障害のある方の多くは、これまでに料理をした経験がある方が多いと思います。今回はその経験をいかしながら、**メニューをみんなで考え、協力して料理をつくる時間**をひらきます。大勢でわいわい調理する楽しさ、できあがった料理を囲んで食べる喜びを、秋の季節とともに味わいませんか。初めての方も大歓迎です。気軽にご参加ください。



記

① 日時 2026 年 11 月 9 日（月）10:30（受付 10:00）～16:00

11 月 18 日（水）10:00～16:00

休憩時間：おおよそ 1 時間毎に 10 分程度入れる予定

🎯 対象 自立生活プログラムに興味のある精神障害又は精神障害重複の方

📍 会場 八王子市生涯学習センター（クリエイトホール）

JR 八王子駅北口、京王八王子駅徒歩 4 分

💰 参加費 3,500 円（講師代・資料代・材料費など）

支払い方法：当日受付にてお支払い頂く形となります

📄 申込方法 申し込み用紙に必要事項を記入の上、郵送又は F A X でお送り下さい

又は Google フォームからお申し込みいただけます。

詳細は申し込み締め切り日後に、参加が決定次第、

こちらからお知らせします

👥 募集人数 5 名（応募多数の場合は選考します）

内容：調理プログラム 「みんなでメニューを考えて調理」「ワイワイ楽しく料理しよう！」

📅 締め切り 2026 年 10 月 26 日（月）



← Google フォーム
はこちら

リーダー：竹沢幸一・瀬野英子（八王子精神障害者ピアサポートセンター）

主催：八王子精神障害者ピアサポートセンター 後援：全国自立生活センター協議会

自立生活プログラム申込用紙
2026 年 11 月 9 日(月)、11 月 18 日(水)(2 日間)

フリガナ 氏 名		年 齢	歳	
住 所	〒			
	TEL		FAX	
	E-MAIL			
所属団体	有（有の場合、団体名 無			

当てはまる項目に○を、その他は記入して下さい。

1. 障害の状況

障害名

()

2. 自立生活プログラム、又はピア・カウンセリング講座を受けた事がありますか？

☐ 有 → いつ ()、どこで ()

その他 ()

☐ ない

3. その他、講座中気を付けてほしいことなどありましたらご記入下さい。

()

八王子精神障害者ピアサポートセンター
〒192-0046 東京都八王子市明神町 4-14-1 1F
TEL/FAX 042-646-5040
E-mail : peersup_7777@yahoo.co.jp
HP : <https://ameblo.jp/peersup-7777/>