

**参加費  
無料**

**そろそろ、あなたのお酒、  
減らしてみませんか？**



# 北茨城 減酒サポート グループ

同じ悩みを抱える人が集まって自身の体験を明るく分かち合います。

**開催日：毎月第1木曜 18時～19時**

**2025年 4/3、5/1、6/5、7/3★、8/7、9/4★  
10/2、11/6★、12/4**

**2026年 1/8★、2/5、3/5 \*1月は第2木曜に開催**

**★7月・9月・11月はオンラインのみ現地開催なし**

♡対象者 **お酒をやめたい・減らしたい方  
大切な人(友人、ご家族)の飲酒が気になっている方**

♡会場 **中郷多目的集会所 営農相談室(住所：北茨城市中郷町上桜井844-2)  
オンライン参加もOk♡ Zoomミーティング ID: 814 8528 5915**

♡お申込 **※初回のみ事前申し込みが必要。ニックネーム可  
☎ 0293-43-1111 健康づくり支援課  
✉ kokorocare2007-genshu@yahoo.co.jp**



Zoom参加QRコード



↑司会の新田です。

**主催：筑波大学地域総合診療医学 担当：吉本尚(医師)新田千枝(公認心理師)  
共催：北茨城市民病院附属家庭医療センター・北茨城市役所**