



2025年度

真庭市 アルコールと健康カフェ



会 場： フリースペース風曜日

(住所：真庭市久世 2618)

開 催 日： 第 1 水曜日

午後 1 時～午後 3 時

2025年4月2日	10月1日
5月7日	11月5日
6月4日	12月3日
7月2日	2026年1月7日
8月6日	2月4日
9月3日	3月4日

警報が発令される等、安全確保が困難な場合は中止します

問 合 せ 先

真庭市役所 健康推進課

☎ 0867-42-1050





真庭市アルコールと健康カフェ



～お酒の悩み相談の場所です。ご利用ください。～

当事者（本人）の声



飲んでいた者としてはアルコールの問題について自分ではなかなか気づきにくいんです。

お酒をやめてよかったこと…

- ・共感してくれる仲間ができた
- ・自分の居場所ができた
- ・家族の絆が深まった
- ・体調が良くなった

家族の声



家族のお酒の悩みを誰にも知られたくなかったけど、話を聞いてもらって、楽になりました。

●アルコールと健康カフェとは・・・??

お酒との上手な付き合い方・飲み方を一緒に考えるカフェです。個別相談もあります。アルコールを過剰飲酒していた経験者本人や家族の話も聞けます。

●開催日

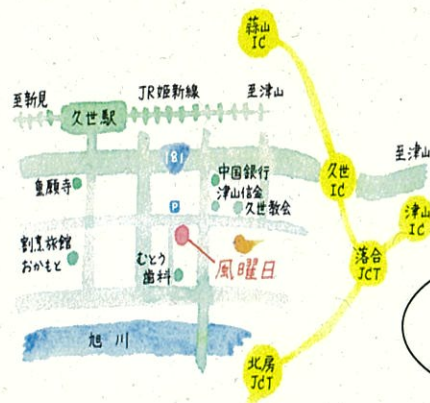
毎月第1水曜日 午後1時～3時（都合の良い時間においでください）

（都合により日にちを変更する場合がありますので下記へお問い合わせください）

●場所

フリースペース
風曜日

〒719-3201
真庭市久世 2618



※駐車場は風曜日の斜向かいに2台。専用駐車場ではありませんが河川敷にも駐車できます。

あなたの話を聞かせてください



●費用

無料ですが、カフェでコーヒー等を飲まれる方は1杯100円が必要です。

●スタッフ

真庭市役所保健師、NPO 法人津山断酒新生会の当事者と家族、真庭市内医療機関のソーシャルワーカー

●問合せ先

真庭市役所 健康推進課 保健師 電話 (0867) 42-1050