



# わかやまウォーク

依存対象へののめり込み防止と健康のために

依存症は、アルコールや薬物、ギャンブルなどの特定の物質・行為にのめり込み、行動をコントロールできなくなる状態のことを言います。依存対象にのめり込みすぎると、生活のバランスが崩れ、心や身体の健康を維持できなくなることがあります。

今回は、横浜市でギャンブル依存支援施設「ワンデーポート」の施設長である中村努氏をお招きし、運動と心の健康について考えます。また、余暇の過ごし方を工夫することで依存対象へののめりこみを防止するという観点から立ち上げた「よこはまラン」の活動についてお話をうかがいます。

後半は、和歌山城を「ウォーク」し、参加者で交流を深めたいと思います。  
健康的な余暇の過ごし方について、一緒に考えてみませんか。

日時：令和6年5月19日（日）13時30分～16時00分

13時30分～ 講演「運動の効用～楽しく依存問題と向き合うために～」

講師：中村努氏（認定NPO法人 ワンデーポート 施設長）

内藤豪氏（認定NPO法人 ワンデーポート OB）

会場：県民文化会館 特別会議室B（和歌山市小松原通1丁目1）

15時00分～ わかやまウォーク（動きやすい服装でご参加ください）

場所：和歌山城（和歌山市一番丁3）

※ウォークは少雨決行、雨天の場合は別プログラムに変更します

対象： 講演 依存問題をお持ちの方、支援者、依存問題に興味のある方 定員30名

ウォーク 依存問題をお持ちの方、支援者、依存問題に興味のある方 定員15名

※講演のみの参加も可能です。

5月14日から5月20日は、「ギャンブル等依存症問題啓発週間」です



お問合せ・  
お申込み先

和歌山県精神保健福祉センター

電話：073-435-5194

申込締切：5月9日（木）

令和 6年 5月 19日(日)

## 講演会 &amp; わかやまウォーク 参加申込書

和歌山県精神保健福祉センター あて

FAX：(073) 435-5193

	お名前	所属 / 職種・資格等	連絡先(電話番号)	ウォーク
1		(職種： )		参加 不参加
2		(職種： )		
3		(職種： )		

「わかやまウォーク」は、和歌山城内をゆっくり歩きながら、動物園などを散策します。  
 天守閣にはあがらず、アップダウンの少ない道を歩きますので、体力に自信のない方も自分のペースで歩くことができます。

## ▶▶▶当日のプログラム

13:00～ 受付(会場：県民文化会館 特別会議室B)

13:30～ 挨拶

13:35～14:30【講演】

「運動の効用～楽しく依存問題と向き合うために～」

ワンダーポート 施設長 中村 努 氏

OB 内藤 豪 氏

14:30～15:00 休憩、和歌山城へ移動

15:00～16:00 わかやまウォーク

※ウォーク後は自由解散



## &lt;注意&gt;

- ・ウォークに参加希望の方は、当日、動きやすい服装・軽装備でお越しください。
- ・体調を考慮し、無理のないようにご参加ください。

