

～一人で悩まないでかけていらっしやいませんか？～

# 「心ほぐし・体ほぐし」

## &グループディスカッション

《この講座は、赤い羽根共同募金の助成を受けて開催するものです。》

毎日の生活を 楽しんでいらっしやいますか？

震災後、常に不安を感じる、頑張るしかなく心が疲れてしまった、生き辛さを感じる・・・方や、不登校、引きこもり、非行、発達障害などお子さんの問題で悩んでいるお母さん。心と体をリラックスさせ、一緒に学びましょう！自律訓練法の体験や子育てを楽しむヒントがいっぱいです。

日 時： 平成 25 年 6 月 22 日 13:30～17:00 (受付 13:00～)

会 場： 七郷市民センター 第 2 研修室

仙台市若林区荒井字堀添 65-5 TEL022-288-8700

講 師： 千葉 伸子氏(東京心理教育研究所専任講師、自律訓練法講師)

内 容： 第 1 部 13:30～15:00 自律訓練法・呼吸法

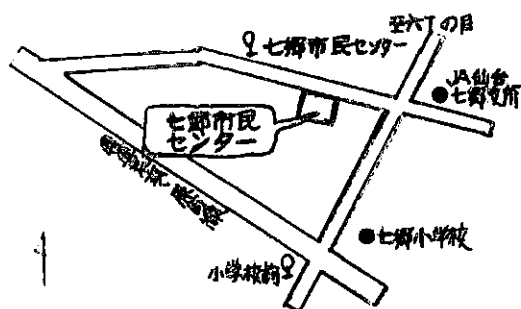
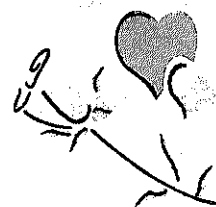
第 2 部 15:10～17:00 グループディスカッション

参加費： 無料 託児：要予約 無料

申し込み： 郵送の場合 下記の参加申込書を葉書に張ってお送りください。

FAX の場合 下記の参加申込書に記入して送信してください FAX022-268-4042

お問合せ：TEL 090-2790-6107 庄子(留守時は、後程こちらからご連絡いたします)



市営バス 荒町経由深沼・農業園芸センター前行  
七郷市民センター前下車 徒歩 4 分

ご記入いただいた個人情報、申込者への  
連絡のためにのみ使用します。

### 「心ほぐし・体ほぐし」参加申込書

フリガナ

氏名：

住所：〒

○をつけてください

第 1 部参加・ 第 2 部参加・ 両方参加

託児希望 お子さんのお名前 \_\_\_\_\_

お子さんの年齢 \_\_\_\_\_ 才 \_\_\_\_\_ ヶ月

郵送先：〒980-0811 仙台市青葉区一番町 4 丁目 1-3

仙台市市民活動センター レターケース No24

F A X : 022-268-4042