

～一人で悩まないで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 11 月 23 日 13:30～16:30 (受付 13:20～)

会 場： 福室市民センター 第 1 会議室

仙台市宮城野区福室五丁目 9-36 TEL022-786-3540

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

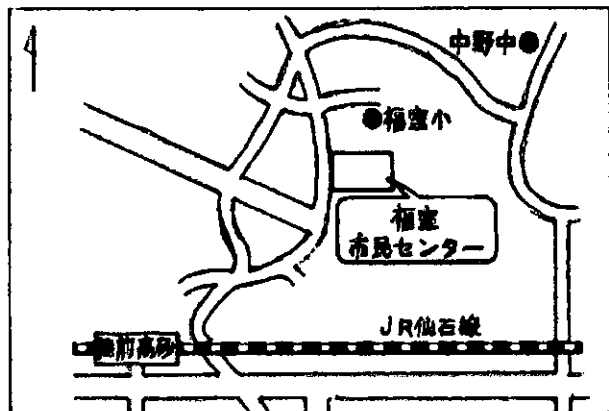
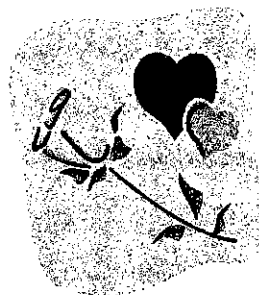
第 2 部 15:10～16:30 グループディスカッション

参加費： 無料 託児：無料 (要予約)

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)



仙石線 陸前高砂駅下車徒歩 8 分

市営バス 高砂団地行き 福室小入口 徒歩 8 分

「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

仙台市市民活動サポートセンター レターケース No24

F A X : 022-268-4042