

～一人で悩まないで～

# 「心も体もかろやかに」

## 自律訓練法 & グループディスカッション

〈この講座は、宮城県共同募金会の助成を受けて開催するものです。〉

子育てに不安を感じるお母さん、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みを抱えていらっしゃるお父さん、お母さん。震災後常に不安を感じる、人間関係に悩んでいる、生き辛さを感じる…方。心と体をほぐし、かろやかになりましょう！自律訓練法の体験や子育て、人生を楽しむヒントがいっぱいです。  
☆自律訓練法とは？交感神経と副交感神経のバランスを整え心身の安定を図る大脳生理科学的なトレーニング法です。

**日 時： 平成 26 年 11 月 29 日 13:30～16:30 (受付 13:20)**

**会 場： 仙台市青葉区中央市民センター第 4 会議室**

仙台市青葉区一番町 2-1-4 TEL022-261-3251

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

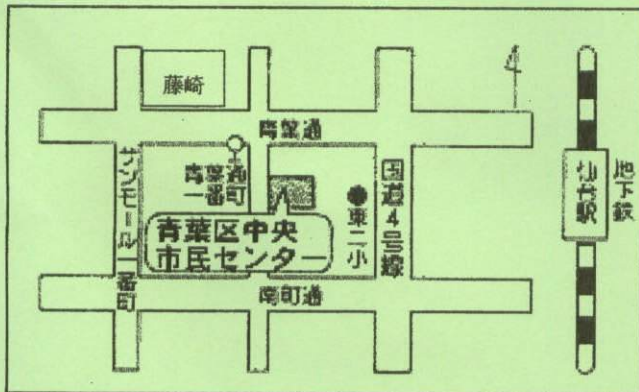
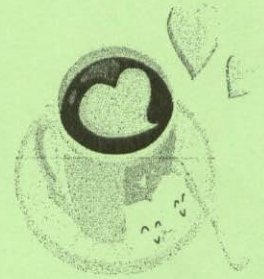
第 2 部 15:10～17:00 グループディスカッション

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)



地下鉄：広瀬通駅より西へ徒歩 10 分、仙台駅より西へ徒歩 10 分

J R：仙台駅より徒歩西へ 12 分、仙石線あおば通駅より西へ徒歩 9 分

市営バス、宮城交通：「青葉通一番町」下車徒歩 1 分、「電力ビル前」下車徒歩 5 分

### 「心も体もかろやかに」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 1 部参加

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