

介護者のための心のセルフケアについて 自分の今を知ろう

介護者同士で交流をしながら、日常生活で手軽にできるセルフケアの方法をわかりやすくお伝えします。体験ワークを取り入れた講座です。ぜひお気軽にご参加ください。



参加費
無料

日 時	平成 30 年 3 月 22 日 (木) 10:00~12:00 (9:45 受付開始)
場 所	湘南台公民館 地下1F 第4談話室 (住所: 藤沢市湘南台 1-8 湘南台文化センター内) ※湘南台市民センターと同じ建物です。
講 師	臨床心理カウンセラー 伏見たつ子
対 象 者	藤沢市内にお住まいの介護をしておられる方 又は、介護に関心のある方など
募 集 人 数	20 名程度まで
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ① 色によって自分の今が分かる ② 自分を整える歩き方 ③ 緊張を緩めるリラクゼーション体験 <p>体験ワーク 体験ワークを取り入れ、手軽にできるメンタルヘルスケアとリラックス方法をわかりやすくお伝えします。</p>
申 込 み 期 間	3月20日(火)まで
申 込 み 方 法	介護老人保健施設 ケアパーク湘南台 ・電話にてお申込みください。
申 込 み 先 電 話	0466-43-0800 (平日午前9時~午後5時)

【会場地図】

【アクセス】

「湘南台」駅下車
東口 (E 出口) 徒歩約5分

※駐車場 (2時間まで無料) は
数に限りがございますので
公共交通機関をご利用ください。

