

令和元（2019）年度 藤沢市家族介護者教室

介護者のためのメンタルヘルス

自分の記憶で自分を元気にしよう

毎年大好評の介護者のためのメンタルヘルス講座です。
日々の思いを共有しながら心身がより元気になる方法をお伝えします。
ぜひ、お気軽にご参加ください。

参加費
無料

開催日時：7月25日（木）10:00～12:00（9:45受付開始）

開催場所：介護老人保健施設 ケアパーク湘南台
（藤沢市円行 991 番地）

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：
・五感による変換方法
・ストレスは『信号』のようなもの
・身体をほぐす呼吸法

申し込み期間：6月11日（火）から
7月24日（水）まで



ケアパーク湘南台

お申し込み・お問い合わせはこちら

お電話でお申し込みください ☎ 電話 0466-43-0800

◎ケアパーク湘南台 (平日午前9時～午後5時)

(駐車場有) FAX 0466-43-0842

◎アクセス 湘南台駅西口 D出口より神奈川中央交通バスにて5分

のりば「2」 系統：湘21 文教大学行き 乗車

のりば「3」 系統：辻26 辻堂駅北口行き 乗車

→2つ目「桐ヶ谷」バス停下車

※「文教大学行き急行」は停車しませんのでご注意ください。