＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊
主催：福島県精神保健福祉士会（福島県受託事業）
＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

ゆるゆる こころのメンテナンス

～ワークショップを通じて、自分に合ったセルフケアを探してみませんか～

特定非営利活動法人　茨城居場所研究会理事長
スクールソーシャルワーカー・精神保健福祉士

講師　朝日　華子氏

女性や若者に生じやすい悩み（夫婦関係、DV、妊娠出産、就職、人間関係など）について、ストレスケアを目的とした講演会及び精神保健福祉士等による相談会を開催します。福島県や茨城県でスクールソーシャルワーカーをしながら、ひきこもりがちな若者の居場所づくりの活動を行っている朝日華子氏より、ご講演をいただきます。

新型コロナ感染症の予防のため席幅を広くして実施します。

日時：　令和4年11月23日（水・祝）
13：30～16：30

場所：　いわき市中央台公民館　大会議室
（いわき市中央台飯野四丁目5番地の1）

参加費無料

内容：　受付：13時10分～13時30分
第一部：　朝日華子氏による講演会・質疑（13:30～14：50）
第二部：　精神保健福祉士等による個別相談会（15:05～16:30）

【申込締切】令和4年11月16日（水）
裏面の参加申込書に記載し、メールもしくはFAXにてお申込み下さい

今すぐできるメンテナンス方法をひとつご紹介！ちょっと深呼吸してみませんか？
鼻から吸って1，2，3　ポイントはゆっくり大きく吸ってお腹をふくらます
軽く止めて4
口からゆっくり吐いて5，6，7，8，9，10　ポイントはゆっくり吐いてお腹をへこます

お問合せ先

福島県精神保健福祉士会
Fukushima Association of Psychiatric Social Workers

いわき方部担当：白土　修
（いわき障がい者相談支援センター）
電話：０２４６－４３－２１１１（常磐支所内）

参加申込書

《送付先》

E-mail：yellgreen@ab.auone-net.jp

FAX：０２４６－８４－７６４７

申込締切：令和4年11月16日（水）

氏　名	連絡先 （新型コロナ感染症対策のため、ご協力ください）
	TEL ： Mail ：
お住まいの市町村（地区まで）	個別相談
	希望する　　希望しない
氏　名	連絡先 （新型コロナ感染症対策のため、ご協力ください）
	TEL ： Mail ：
お住まいの市町村（地区まで）	個別相談
	希望する　希望しない
氏　名	連絡先 （新型コロナ感染症対策のため、ご協力ください）
	TEL ： Mail ：
お住まいの市町村（地区まで）	個別相談
	希望する　希望しない

車いす等、配慮が必要な方はお知らせください。
託児を希望される方は、お子さんの年齢、性別、
人数についてお書きください。

【備　考】
・いただいた個人情報は、講演会・相談会の目的以外には使用致しません