

参加費無料

講演会＋相談会

きもちを楽にするためのヨガ ～「からだ」と「こころ」のメンテナンス～



講師

NPO法人日本ヨーガ療法士協会・福島

現在、医療・福祉・教育・司法・企業・スポーツなど、世界中のあらゆる分野で取り入れられているヨガの健康的な効果について、日本ヨーガ療法士協会・福島さんにお話していただきます。

ヨガの実習でストレス社会の中で傷付いた体と心のセルフケアを体験することで、みんなに共通してある「いのち」の鼓動を感じ、生き生きとした日常を送れるようになればと思っています。

※椅子に座って体を動かしますので、動きやすい服装でお越しください。

講演後、女性や若者に生じやすい悩み（人間関係、家族関係、学校関係、DV、妊娠出産、就職等）について、ストレスケアを目的とした精神保健福祉士等による相談会を開催いたします。なお、相談会のみ参加も可能です。

日時

令和5年12月9日(土)

13:00受付 13:30～16:00

場所

福島市市民会館 401号室

(福島市霞町1-52)

内容

第一部：NPO法人日本ヨーガ療法士協会福島による講演会
(13:30-14:45)

第二部：精神保健福祉士等による個別相談会
(15:00-16:00)

【申込み】裏面参加申込書にご記入いただきFAXでお申し込みください。
または右のQRコードからの申し込みも可能です

【申込締切】令和5年11月30日(木)



お問合せ先



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

県北地区担当：

一陽会病院 看護福祉部 佐藤 周平

電話：024-534-6715

参加申込書

((送付先)) **FAX : 024-531-0427**

一陽会病院 相談員 佐藤宛

申込締切：令和5年11月30日（木）

氏名	連絡先 (新型コロナウイルス感染症対策のため、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 (新型コロナウイルス感染症対策のため、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 (新型コロナウイルス感染症対策のため、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。



【備考】

・いただいた個人情報は、研修会目的以外には使用いたしません。