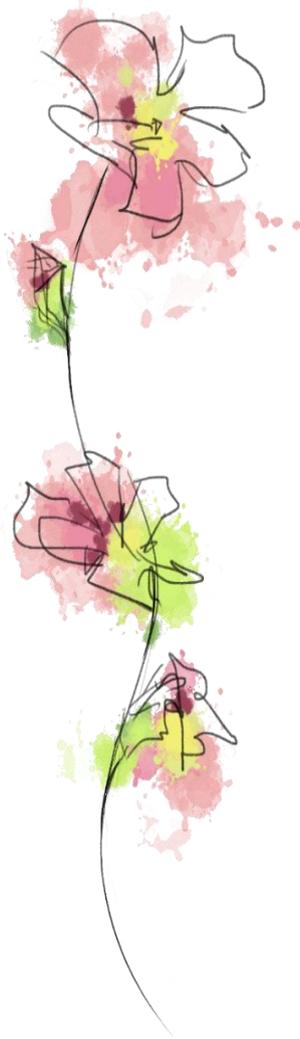


「わたしの休ませ方」

～ワークショップ形式で一度自分を見つめてみませんか～

暑い夏も終わり、日々仕事や生活に追われ皆さまお疲れではないですか?もしかしたら疲れていることにも気づいていないかも…

今回は「私の休ませ方」と題してリラックスできるワークショップを通して、ストレスマネジメントや自己肯定感を高めるためのヒントを提供します。



日時:令和6年12月4日(水)15:00~16:30

場所:アプリ甲東3階集会室

内容:第1部 講義「私の休ませ方」

松本かづよ先生

講師紹介: 精神科・心療内科にて約30年間、ソーシャルワーカー、カウンセラー、として臨床実践とともに関西学院大学大学院修了。そしてグリーフケア・スピリチュアルケアなど、チャプレン、講師としてこころのケアを多角的に支援されています。

第2部 ワークショップ

申し込み方法:裏面を御参照ください。

参加申込方法

申し込み締め切り:令和6年11月22日(金)

FAX またはオンラインでお申し込みください。

FAX:0798-31-5685

URL: <https://x.gd/yfLhT>



二次元バーコード:

<参加用 FAX 用紙>

事業所名	
連絡用電話番号	
参加者氏名・職種	
参加者氏名・職種	
講師に対しご質問や ご不明な点などがあ ればお書きください。	

問い合わせ:甲東甲陽園在宅療養相談支援センター 鷲見

TEL:0798-52-2110 FAX:079831-5685