

誰にでもできる心と体の整え方 ～人付き合いや日々のストレスから 抜け出そう～

日時：2025年2月8日(土)14時～16時頃 (受付13時半～)

会場：西東京市障害者総合支援センターフレンドリー3階多目的室


申込：QRコード・メール・電話にて

詳しくは裏面をご覧ください


当日申込の場合は会場の空きがない場合がございますのでご注意ください

参加無料
手話通訳あり

あなたにもこんなこと、ありませんか？

- 
- ★会話でつい、無理して相手に合わせてしまう
 - ★家族とうまくやりたいたけなのに、わかってもらえない
 - ★職場でもっと役に立ちたいと思っているのに、体が動かない…

ちょっとした緊張を1日5分の簡単なメモ&呼吸法でゆるめることで

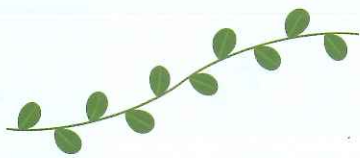
- 
- ★会話がラクになりました
 - ★家族が話を聞いてくれました
 - ★職場で「ありがとう」と言われました

など、自分を受け入れてもらえる体験をすることができます。

もし『私もそうになりたい』と思われたら、
小さな一歩を踏み出してみませんか？
ご参加お待ちしております。

講師：西表美智代先生 公認心理師

特定医療法人社団薫風会 山田病院勤務。職場や家庭できゆうくつさを感じている方が、周りの人たちとスムーズにコミュニケーションをとれるようになるサポートをしている。安心して話せる場所で丁寧に話をきくカウンセリングで、受けた方たちは自分らしさに気づき、リラックスした日常生活に戻っている。



【申込方法】

①右側のQRコードを読み込んでお申込み



②メールにてお申込み

harmony.kouza@gmail.comへ以下の必要事項をお送りください

必要事項：①氏名 ②メールアドレス ③電話番号 ④住所
⑤所属（当事者・市民・家族・支援者など）

手話通訳・車いすのご配慮が必要な方はお知らせください

お申込み後1週間以内に確認のメールが届かない場合は、お手数ですがハーモニーまでご連絡ください。

こちらのメールアドレスは申込みのみに使用可能です。

③お電話にてお申込み

TEL：042-452-2773

【会場案内】

西武新宿線「田無駅」より徒歩10分

西東京市田無町4-17-14
障害者総合支援センター
フレンドリー3階多目的室



【お問い合わせ先】 地域活動支援センターハーモニー
〒188-0011

東京都西東京市田無町4-17-14 フレンドリー2階

TEL：042-452-2773

担当：桐島・熊澤・柴田