

ストレスと癒しを学ぶ市民講座

内容

- ◆当センター臨床心理士による講話
「**ストレスとうまくつき合うコツ講座**」
- ◆認定インストラクターによるリラクゼーション体験
「**タッピングタッチ**」

ゆったり触れてリラックス
優しいコミュニケーション



タッピングタッチとは？

指先でタッチすることを基本としたシンプルなケアの手法です。こころと体の緊張をほぐし、不安やストレス反応などを和らげ、リラックスする効果があります。東日本大震災後のケアに活用され、NHK「ためしてガッテン!」にも紹介されました。



日時 平成 28年 **12月8日(木) 14:00~16:15** (開場 13:30~)

会場 **郡山市ミュージカルがくと館 大ホール**

※詳細は裏面の地図をご参照ください。

対象 **県中・県南地域にお住まいの方**

定員 **80名** (定員になり次第締め切らせて頂きます)

参加
無料

申込方法 電話または裏面の申し込み用紙にご記入の上 FAX にてお申込みください

TEL. **024-983-0274** (平日 9:00~17:00)

FAX. **024-983-0276**

申込み締切：11月30日(水)

お問い合わせ

ふくしま心のケアセンター 県中・県南方部センター 担当：鈴木、雫石、田崎
〒963-8022 郡山市西ノ内1丁目3-24 成和ビル1階

主催 ふくしま心のケアセンター (主管 ふくしま心のケアセンター 県中・県南方部センター)
共催 郡山市