

平成 30 年度 こころの元気づくりワークショップのお知らせ

こころの元気づくりワークショップでは、病や障害の体験を切り口に悩みや思いを分かち合ったり、当事者や専門職といった普段の立場や役割を超えて、こころの元気について考えます。

「今、ここ」を
じっくり味わおう!!

★マインドフルネスワークショップ

平成 30 年 9 月 15 日（土）13 時～15 時

講師：坂上 友恵氏（スイッチ・センダイ 精神保健福祉士）

マインドフルネスとは？

「今、この瞬間」の現実の出来事に気付きを向け、それに対する思考や感情には捉われないでいる状態です。日本でも企業や、癌などのホスピス、また精神科領域でも注目が高まっています。



★こころの元気をつくる時間 ～元気に役立つ道具箱を作ってみよう～

平成 31 年 1 月 14 日（月・祝）13 時～15 時

いい感じているために日ごろやっていることやこれからやってみたいことを集めて、元気に役立つ道具箱を作ろう!!

元気のタネを
わかちあいます。



★自主勉強会

・ピ°アサ°ートステップ°アップ°コース自主勉強会（偶数月に開催）

※26 年度ピ°アサ°ートステップ°アップ°コース修了者、
リカバリー°の学校修了者による自主勉強会

- ◆日程等は変更になる場合があります。
- ◆会場は石名坂交流ホールを予定しています。（障害者相談支援事業所てれんこ内）
- ◆詳細は仙精連のホームページに掲載いたしますので、そちらをご確認いただくか、下記連絡先までお問い合わせください。
- ◆参加費は無料です。



☆お問い合わせ☆

障害者相談支援事業所てれんこ（川村・鶴水）

仙台市若林区石名坂 70 電話：022-716-8152

後援：仙台市精神保健福祉団体連絡協議会（仙精連）