



こころの元気を作る時間

## 元気に役立つ道具箱を作ろう



皆さんは「いい感じ」の自分であるために普段から工夫していることや行っていることはありますか？

普段自分がしている工夫やみんなにお勧めしたいこと、あるいはみんなはこんなときどうしてる？ということを持ち寄ってそれを参加した皆さんで分かち合い、そこからまた新しいアイデアが生まれる…。そんな時間になればと思います。

立場や経験は問いません。どなたでもご参加ください!!

日時：平成 31 年 1 月 14 日(月・祝)

13:00～15:00

会場：石名坂交流ホール

(障害者相談支援事業所てれんこ内)

参加費：無料

※申し込みは不要です。当日会場に直接お越しください。



★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

TEL:022-716-8152

後援：仙台市精神保健福祉団体連絡協議会(仙精連)

