

「介護や子育てで お疲れのあなたへ」

～疲れを癒す会話と呼吸法～

日々の介護や育児でおこる心のメカニズムを知り、
呼吸法を学んで、心の回復力「レジリエンス」を身に
着けましょう！

2021年 **10月26日(火)** 13:30～15:00

会場 大和市文化創造拠点シリウス
4階図書館 健康テラス

定員 先着20名 どなたでも

申込 **10/1(金)9時より受付開始**

4階図書館健康コーナー
カウンターまたはお電話にて
お申込みください
TEL 046-263-0211

講師 小西裕美氏
(日本産業カウンセラー協会)

公益法人で介護支援専門員(ケアマネジャー)として仕事をする中で、今まで約6000人弱の介護者の方や介護認定を受ける方と出会ってきました。声掛けや対応でもっと楽にコミュニケーションできるノウハウがあることを知ってほしいと思っています。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当日は感染症対策(マスク着用、手指消毒、検温、チェックリストの記入等)にご協力をお願いいたします。また、やむを得ず中止となる場合がありますので、ご了承ください。