

## 土曜午前のショートケア

# いきいき・ゆったりの会 (I Y 会)

あい わい かい

簡単なエクササイズ\*、参加者どうしの気持ちや体験の分かち合いなどを行います。

日々を生き生きと、そしてゆったりと過ごしていくためのヒントをお持ち帰りください。

\* 今ここの自分に気づく「マインドフルネス」のワークを中心に、軽い体操、気持ちを活性化させるゲーム、リラックスの方法の練習など

こういう思いのある方は、ぜひご検討ください。

- 人間関係を楽にしたい もっと楽な気持ちで人と関わりたい
- 強い感情にほんろうされず、落ち着いて対処できるようになりたい
- 辛いネガティブな考えや感情を楽にしたい
- 日々の暮らしの中で、生き生きした実感を味わいたい

実施日時：毎月第2土曜日、9:30~12:30

2019年 3/9、4/13、5/11、6/8、7/13

進行役：中村昌広（臨床心理士）

興味のある方は受付に、または診察時に医師にお伝えください。