

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
するゲーム、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 5/11、6/8、7/13、8/10

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。