

20回ココカラ庵つわぶき

4月1日(土)かがわ総合リハセンター



足や腰が痛い方もヨガのポーズは無理しない程度にして、リンパマッサージや足つぼマッサージ、呼吸法で、自律神経を整え、心身ともにリフレッシュしませんか。



第21回ココカラ庵つわぶき

5月23日(火)かがわ総合リハセンター

ひきこもりの意味(9) 2023.5.23

1. リラックス (Relax)
リラックスとは緩めるという意味。緊張を緩める。
2. ストレスサイン
3. リラックス度の確かめ方
4. 考え方の癖を知ろう
5. ストレスマネジメントとは

参加者からは第三者の助言などを受け、家庭での今までの取り組み、本人の少しずつ変わっていった現状などが話されました。



皆様のご参加、お待ちしております。

お問い合わせは。
080-9290-6544(平野)
会場ご注意ください。

ココカラ庵つわぶき今後の予定
今年度より当会の都合により月一回の開催になります。

回	月	日	曜	時間	内容	講師	会場
22	6	3	土	14:00~15:30	ヨガ	玉井先生	かがわ総合リハセンター
23	7	25	火	14:00~16:00	グループカウンセリング	松岡先生	かがわ総合リハセンター
24	8	12	土	14:00~15:30	ヨガ	玉井先生	かがわ総合リハセンター
25	9	12	火	14:00~16:00	グループカウンセリング	松岡先生	たかせ人権福祉センター