

平成29年度ひきこもり地域理解促進事業

～自分自身を大切に～

不登校・ひきこもりの子に寄り添う周りの人たちは、
心配したり、悩んだり・・・
気分の晴れない日もあるかもしれませんね。

Part 1

心と体のセルフケア

心と体のお話や、自宅で出来る
セルフケアとして、体をほぐすための
簡単なヨガ・ストレッチなどを
教えていただきます。

12月8日(金)10:00～12:00

持ち物:ヨガマット又は大きめのバスタオル
動きやすい服装

講師:永原 朱さん

アーユルヴェーダ&ヨガスタジオ
Smile Shower主宰
インド中央政府認定 ヨーガ教師/
ヨーガ療法士

定員:15名

参加費:各回300円

場所:たんぽぽはうす

茅ヶ崎市香川3-4-5

JR相模線香川駅徒歩5分



まずは、見守る大人が
自分自身を大切に
日々を過ごしてみませんか？

Part 2

心を軽く楽にして

心が軽くなるようなお話や、
心の持ち方、意識の変え方のコツ、
また、不登校を抱える親としての
経験談についてもお話頂きます。

平成30年2月10日(土)

10:00～12:00

講師:やぐち くみこさん

一般社団法人日本セラピスト支援協会
代表理事

定員:20名

お申し込み・お問い合わせ

090-6569-8530

tannpopohiroba@gmail.com

主催:NPO法人ワーコレたんぽぽひろば

共催:神奈川県立青少年センター