

誰かのために頑張る

かわさき南部3 commons 合同連続講座

オトナのためのセルフメンテナンス

お仕事、家事、子育て、介護……日々、誰かのために頑張っているみなさんのための、自分を見つめ大切にする時間の提案です。背負っている重荷をしばしの間おろして、自分自身の心身を見つめ、癒し、話し、聴き、そこから得られる何かを、くみとってみませんか。

必要なのは、ちょっとした時間と心をのびやかにする準備だけ。皆さんと過ごす時間を、楽しみにしています。

11月18日(木) 10:00~11:30

リラックス♡ボディーケア

体ほぐしですっきり、心もほっこり。ゆっくり行いますので、どなたでも安心して参加できます。

持物：綿マフラーか長めのタオル(あれば)、飲み物

定員：5人

講師：和田紀子(こころとからだのケアタイム主宰)

Produced by
幸 commons

11月27日(土) 13:30~15:00

始めよう 人生会議

誰もが迎える人生の最終段階に備え、自分自身の価値観に気づき向き合う時間を経験してみませんか。自分自身と、大切な人のために。

持物：すなおなココロ

定員：12人

講師：鳥海幸恵(老人看護専門看護師)

Produced by
中原 commons

12月2日(木) 10:00~11:30

おしゃれ♡スカーフ活用術

スカーフ・ストールの巻き方術を学びませんか。毎日のおしゃれから災害時の対策まで、あなたと家族を守る技になります。

持物：お持ちのスカーフやストール、手鏡

定員：10人

講師：谷川美佐枝(ぬのこころ主宰、フォーラムアソシエ講師)

Produced by
かわさき commons

◆感染予防のため、入室前の検温、参加中のマスク着用、手指消毒にご協力ください。

◆密を避けるため定員を少なくしていますので、参加受付は先着順となります。開催3日前までにお申込みください。

◆1回のみ参加もちろん大歓迎です。

場所：多世代の居場所 メロディーココ
ラゾーナ近く 幸区中幸町 4-21

参加費：各回 100円

連絡先：生活リハビリクラブ幸

r-saiwai@bz03.plala.or.jp

TEL：044-556-1122

