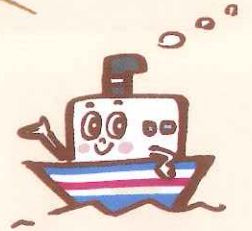


きずなサロン in よこはま



日時 10月1日(日) 13:30~16:30

会場 かながわ労働プラザ 9階 特別会議室
(横浜市中区寿町1-4)



お出かけシーズンの秋 今回は元町や中華街に近い石川町駅エリアで
きずなサロンを開催いたします!

ミニ講座 13:30~

ストレスとうまく
つきあう方法

「あ、そうなんだ」「私と一緒にだ」
ちょっとした気づきが
安心につながることも

14:30~

毎回好評★
体験講座

リラクゼーション
動作法を体験しよう
小山 恭子 先生

動作法は身体の緊張を緩めて
気持ちも楽になる方法です。
力を抜くコツを見つけましょう。

動きやすい服装で
お越しください



15:30~

お茶っこ

お茶とおしゃべりで
くつろぎタイム
故郷の訛り懐かし...



当日 個別相談
お受けします

(県職員・臨床心理士)

ご希望の方は
申込時にご連絡頂くか
当日スタッフにお声をお掛けください。

プログラムの一部のみのご参加、個別相談のみのご利用も大歓迎です。
お気軽にご参加ください。お待ちしております!

主催 かながわ避難者見守り隊

(神奈川県委託事業 受託：一般社団法人 神奈川県臨床心理士会)

問い合わせ先 045-228-7353

かながわ
見守り隊!!



会場のご案内

かながわ労働プラザ

横浜市中区寿町1-4 TEL: 045-633-5413

JR根岸線 石川町駅 **北口** から 徒歩3分

JR根岸線・横浜市営地下鉄 関内駅より 徒歩 13分



外観はこのような建物です



お申し込み方法

1)お電話, 2)Eメール, 3)郵送 のいずれかでお申し込みください。

1)お電話のお申し込み

かながわ避難者見守り隊 045-228-7353 (月~金 8:30~17:15) までお電話いただき、下記の表の申込事項をお伝えください。

2)Eメールでのお申し込み

件名を「きずなサロン申し込み」として 本文に下記の申込事項をご入力頂き、mail@mimamoritai.org 宛てにご送信ください。

3)郵送でのお申し込み

右の申込事項にご記入の上、宛名と申込事項を点線に沿って切り取り下さい。
ハガキの表面に宛名、裏面に申込事項を貼って投函下さい。

申込事項

お名前とご年齢 ※参加者全員分 ご記入ください	
住所	〒
電話番号	
個別相談	希望 有 ・ 無 ○をお付け下さい
聞きたい内容・相談したい内容	

〒231-0023

横浜市中区山下町75
神奈川自治会館1階
かながわ避難者見守り隊
支援・情報ステーション 宛