

介護者の家族向け講座

こころの健康を保つためのスキル
～セルフコンパッション～

第1部：講演

講演概要

- ①セルフコンパッションとは
- ②まず自分のことを知ろう
- ③こころの健康を保つためのスキル
- ④自己受容とは
- ⑤セルフコンパッションの方法

第2部：グループワーク

参加者同士で、お互いを認め、
励まし合えるように実践していきましょう

講座講師

長濱産業医事務所合同会社

看護師：林 恵理香氏



5月17日(金)

13:30～15:30

対象者：介護をしている方

会場：たまプラーザ地域ケアプラザ

講演とグループワークの2部制

定員 15名 先着順

会場と申込先 045-910-5211 (たまプラーザ地域ケアプラザ)

<お問合せ>

横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ

横浜市青葉区新石川2-1-15 たまプラーザテラスリンクプラザ 4階

TEL(045)910-5211 FAX(045)910-5231



<http://www.ryokuseikai-yokohama.jp/publics/index/10/>

tamaplazacp@midorinosato.or.jp