うつくしま会
３月のご案内

「うつくしま会」は、季節が感じられる四季折々の催しを通して、日々の暮らしをちょっぴり楽しく過ごしたいと願うみなさまにお届けしたい、「つどいの場」です。

第9回 自分を癒すメンタルケア ＆お茶会

日 時 ３月２３日（木）
13:30～15:30

場 所 山形市総合福祉センター
３階 会議研修室

参加費 ５００円

参加をご希望の方は３/２０（月）までにご連絡ください

自分で自分をたいせつにしてますか？　こころのケア、セルフケアについてお茶を飲みながらお話しましょう。心理カウンセラーがみなさんのお話をお聞きします。担当：田村のり子（心理カウンセラー）

お茶を飲みながらバッチフラワーレメディをお試しいただけます

バッチフラワーレメディは、こころ、感情のバランスを取り戻すための自然療法、癒しのシステムです。ショックを受けたときはレスキュー、漫然とした不安にはアスペンなど、38 種類の中から必要なものを選んで取り入れることで「その人らしいバランスへ」穏やかに作用します。
２週間分のトリートメントボトル（７種類までブレンドできます）を希望される方はお茶会終了後に作成できます。（遮光ボトル代として別途 1,000 円を頂戴します）

主　　催：特定非営利活動法人　コミュラボ - 地域生活研究所
一緒に活動してくださる方も募集しています。詳しくはお問い合わせください。
お問合せ：【電話】０９０－３９８３－６９４５（岡崎）
（お申込み）【E-mail】commulabo@gmail.com

特定非営利活動法人
コミュラボ
Community Laboratoly
地域生活研究所