

うつくしま会 「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
12月のご案内 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。

自分を癒すメンタルケア

第6回 & クリスマスパーティ

日時 12月18日(日)

13:00~15:30

場所 天童市民文化会館

3F 第5会議室

参加費 500円

参加をご希望の方は12/15(木)
までにご連絡ください



自分で自分をたいせつにしていますか？
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）

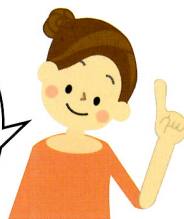
お茶を飲みながらバッチフラワーレメディをお試しいただけます

38種類のレメディ、ひとつひとつに意味があります。
トリートメントボトルに必要なレメディをブレンドし
て取り入れる（飲む）というのが基本の使い方ですが、
それ以外の使い方も。

癒しのシステム、バッチフラワーレメディを自由に
取り入れて、イキイキとした生活を！



たとえほん
な
時に使
います



お好きな物をお試しいただけます。お試しボトルを
ご希望の方のみ別途1000円頂戴いたします。（約2週間分）

◆レスキューレメディ◆

世界中で最もよく使われて
おり、強いストレスやショッ
ク、緊張を感じる時に落ち着
かせてくれる緊急用のバッチ
フラワーです。精神的な効果
だけではなく、傷跡や火傷の
跡が残りにくくなるといった
効果もあるようです。花粉症
の症状を落ち着かせたりする
使い方も。キャンディやクリ
ムタイプもあります。

◆クラブアップル◆

「清浄」の意味を持つクラブ
アップルは、「汚れ」の感情を
浄化し、健全な清潔感を取り
戻す助けになります。

風邪の予防にお使いいた
だく方も多くいらっしゃいます。

また、細かいことにとらわ
れ過ぎる心を手放す助けにな
るため、ありのままの自分を
受け入れることにもつながり
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
一緒に活動して下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
コミュニティラボ
Community Laboratory
地域生活研究所