

第26回

# こころの市民講座

心の病は決して他人事ではありません。地域でともに生きるために一緒に考えていきましょう。

平成29年

日時

**11月25日** (開場午後1:30) 午後2時～4時

場所

生駒市コミュニティセンター  
(セイセイビル) 4F研修室

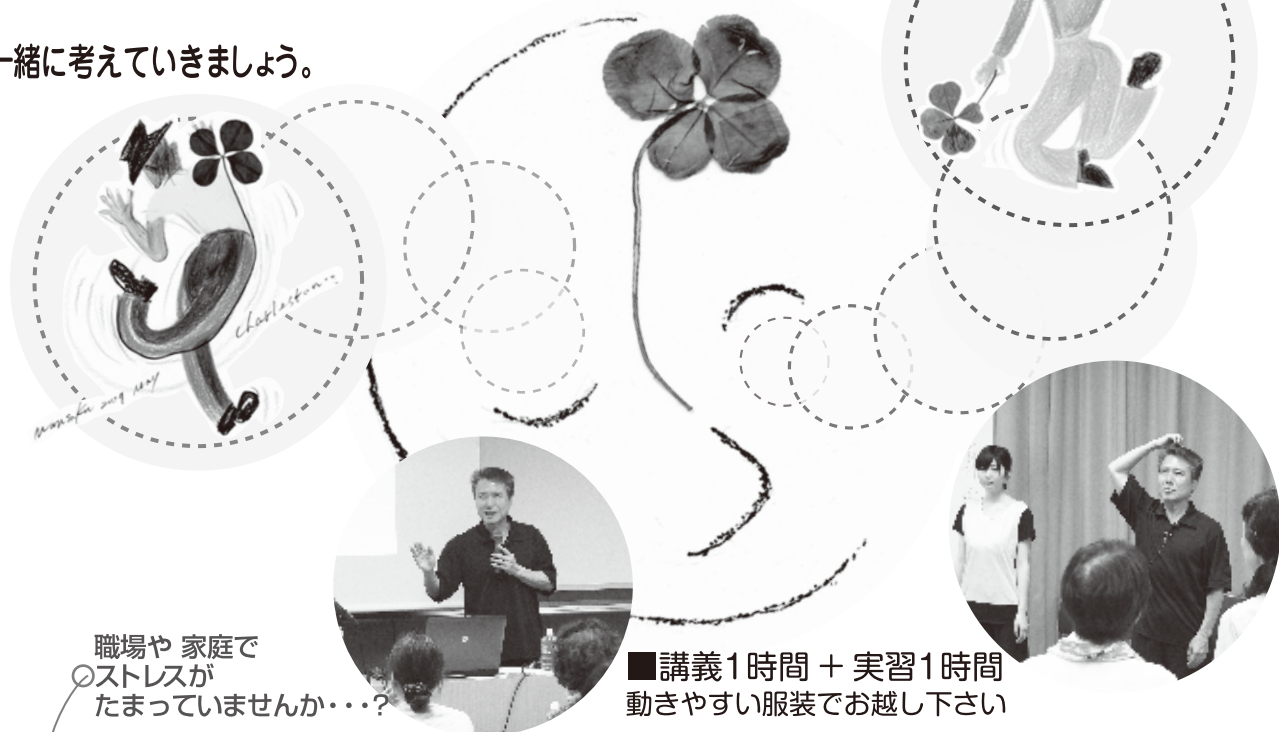
講師・臨床心理士

**神澤 創** 先生  
つくる

(帝塚山大学こころのケアセンター長・帝塚山大学大学院心理科学研究科 教授・当会代表)

参加費：無料(要申し込み/先着60名)

申込み・問合せは11月10日までに下記へ、お電話でお申込みください。  
お電話の際「11月25日こころの市民講座」とお伝えください。



# こころとからだをつなぐワークショップ

## ～ボディワーク体験～

皆さんと一緒に、こころと体を動かす体験をしてみませんか？  
古くからある、体を動かすことによって心と体の健康を取り戻すという発想。本講座では、心理学の立場からこころとからだの関係について検討し、講義と実習で深めたいと思います。生きている自分への気づきを深め、より充実した人生を生きてゆくことを目指します。

呼吸を整えゆっくりと体を動かすことによって…  
こころがほぐれ、いつの間にかリラックスしてきます。

◆共催/生駒市・生駒精神障がい者後援会ひだまりクローバー (旧ひだまり後援会)

◇問い合わせ・参加申し込み/地域活動支援センター・コスモールいこま TEL0743-73-0900

電話受付時間：  
平日 月曜～金曜 11時～17時

参加申し込みは11月10日までにこちらへ(先着60名)

