

2021年度 11月
いどばたかいぎ

『不測の事態』に備えて自分を**理解**しよう ～ストレスに対するケアのやり方～

2021年

11月21日(日)

14:00～15:00

会場

佐賀市市民活動プラザ フロア
(佐賀市白山二丁目 1-12 佐賀商エビル 7階)

参加費

無料

申込不要

(どなたでもご参加いただけます)

自分でできるこころのセルフケア

日頃のストレスに加え、新型コロナウイルス感染症、集中豪雨、大地震といったいつもと違う状況に、余計なストレスを感じる方も多いのではないのでしょうか。

今回のいどばたかいぎは、佐賀市や久留米市でカウンセリングの実績があるNPO法人おせっかい工房咲風里から3名の専門家をお招きします。自分でできるストレスのセルフチェックやセルフケアを、実際に体験しながらお話していただきます。この機会にぜひ、ストレスについて考えてみませんか？
毎月、佐賀市市民活動プラザでも『KOKOROの相談室』をされています。

ゲスト

おせっかい工房 咲風里

NPO法人
おせっかい工房

理事長

田中美穂さん

(看護師 / 精神保健福祉士 / 社会福祉士)

森田核さん

(社会福祉士)

石橋聡さん

(理学療法士)

いどばたかいぎとは...?

市民活動や社会貢献活動に興味がある方
すでに活動をされている方
これから始めたい方達が集まって
団体のアイデアや困っている事等を共有したり
連携の輪を広げたりする場です。

問い合わせ先

佐賀市市民活動プラザ(担当:小柳)

TEL: 0952-40-2002

FAX: 0952-40-2011

E-mail: plaza@tsunasaga.jp