

# 4月オンライン やすらぎサロン

各自、レズンを  
ご用意ください。

## マインドフルネス体験 & フリートーク



4月 25日（月） 13：30－14：30



### ミニミニ講座

講師：臨床心理士

気持ちの落ち込みや緊張・不安はありませんか？

今回は、そんな気持ちを和らげるための  
リラクセーション体験を行います。



### フリートーク

普段の出来事や気付き、  
最近の大変だったことな  
ど、なんでもOK

少しの時間、気ままにお  
しゃべりしませんか？



### 参加方法

[yasuragisaron296@gmail.com](mailto:yasuragisaron296@gmail.com)

件名：「オンライン申込」

とご記入ください。

内容：①お名前

②メールアドレス



**皆様のご参加をお待ちしております**

共催：・社会福祉法人 奉優会  
等々力の家居宅介護支援事業所  
・社会福祉法人 大三島育徳会

主催 ふくろうクリニック等々力（担当：渡辺・井上）  
問い合わせ先：03-5758-3270