

佐賀県精神保健福祉連合会福祉大会

～自分の身体と心に気づき自分でケアする～

マインドフルネスとヨガ その効果

講師:平野かほり(太宰府病院 作業療法士)

精神科の治療やメンタルヘルスのセルフケアとして活用されているマインドフルネスについて学び、体験します。
ご自身の心や身体の声に耳を澄ましてみませんか。

参加費：無料

定員：50名

対象：精神疾患に関
わりがある方

(当事者・ご家族・
支援者)

ご興味ある方は
どなたでも！
(一般の方も大歓迎です)

11月11日(土) 10時～12時

< ほぼえみ館3階和室 >

9:30～受付開始

10:00～主催挨拶

10:15～講演

作業療法の現場から(何故マインドフルネスやヨガ？地域で求められるメンタルヘルスとは)

11:00～実践！！ヨガとマインドフルネス

11:50～意見交換

申込先:

佐賀県精神保健福祉連合会

✉kenseiren_saga@yahoo.co.jp

☎090-4992-6872(友田)

お申込みの際は①お名前②連絡先
③所属をお伝えください