

# ワークショップのご案内

## テーマ：ストレスとストレスケア

### 第一部：ストレスについて

日々の生活や子育ての中で、ストレスを感じることもあるかもしれません。第一部では、そのストレスの基礎知識を学ぶ時間にしたいと思います。ストレスケアを考える時に、まずは知識として知っていることが大切です。

### 第二部：マインドフルネス体験

『マインドフルネス』—聞いたことがありますか？

第二部では、禅や瞑想、ヨガをベースとして作られ、世界的にブームになっているマインドフルネスを体験します。日々のストレスケアに役立つ時間にしたいと思います。

※呼吸や身体感覚に注意を向けたり、ゆったりと身体を動かします。激しい動きは伴いませんが、持病をお持ちの方は、主治医に相談の上、ご参加ください。

### 日時：

令和3年12月18日(土)

①午前9時15分～午前11時45分

②午後14時15分～午後16時45分

※①、②どちらも上記の一部、二部からなるワークショップで、同じ内容です。

### 場所：

児童発達支援事業所なゆた

### 講師：

蓬菜 暁 (臨床心理士)

志茂 恵美子 (保育士)

### 対象：

なゆた利用児童の保護者

### 参加費：

無料

### 定員：

各回6名程度

### 連絡事項：

・託児は予定しておりません。ご了承ください。

・参加希望者数が定員を超える場合、抽選とさせていただきます。

・参加を希望される方は、以下の参加希望票に必要事項を記入し、職員に提出してください。提出期限は11月19日(金)です。

・新型コロナウイルスの感染拡大等の状況によっては、中止させていただく場合もございます。ご了承下さい。



✂切り取り線

参加希望票

氏名： \_\_\_\_\_

参加希望枠 (いずれかに○)： ① ・ ② ・ どちらでも可