



# 講座 「ココロとカラダを整えて幸せ感アップ」

～ココロとカラダの体質チェック付き～

ストレス反応としての体調不良も、すべて脳や体が自分自身を守るために起こしている反応です。自分自身を慈しむためのお話です。

◇ 開催日時 9月22日(木) 午後1時30分～ (約1時間少々)

◇ 講師 心理カウンセラー 庄司あき子氏

元 山形市避難者交流支援センタースタッフ

復興ボランティア支援センター発行「うえるかむ」にてココロとカラダとお金のメイクバランス掲載

山形新聞「なるほど新FPのはなし」にて掲載

◇ 場所 山形市総合スポーツセンター3階 第1会議室

◇ 対象 避難されている方、及び支援者

◇ その他 申し込みは必要ありません。

「浜通り交流会」も講座終了後開催いたしますが、ご興味のある方は避難元にかかわらずご受講ください。