うつ病当事者・家族支援事業業務委託

姿勢と動作を見直し気持ちを整える

ー日常的セルフケアとしての動作法を体験しましょうー

講師：大多和　二郎　先生

（サンテコンサル横浜 主宰　臨床心理士・臨床動作学講師）

気持ちが鬱々としていると、体が固まったり、背中も丸まって視線も落ちたりします。反対に気持ちが落ち着くと、背中がスッキリ伸びて歩く姿も軽やかに。体の姿勢や動作と心の状態は密接な関係にあります。「体を整えることで心が整う」体験が、うつ状態から抜け出すきっかけになる人もいます。

そこで、今回は日常できるセルフケアのヒントとして、日本で生まれた「動作法」の実習を中心にした体験講座を企画しました。ご紹介するひとつひとつの実習体験を通して、ご自分自身の「からだとこころ」の関係について気づいていただく機会になればと思っています。奮ってご参加下さい。

※かんたんな体操が出来る服装でご参加下さい。

※主にイスに座ったゆっくりとした動作です。飛んだり跳ねたりはしません。

日時：　**平成２８年11月22日（火）**

14：00～16：00（13:30 受付開始）

場所：藤沢市保健所３階 研修室

対象：うつ病、双極性障がい、その他のストレス関連障がいで療養中の方のうち藤沢市在住・在勤の 40 歳未満の方等

（40 歳以上の方で参加を希望される方は、保健予防課までご相談ください）

定員：30 名（先着申込制）

☆セミナーの参加申し込み・お問い合わせ先☆

藤沢市保健所 保健予防課

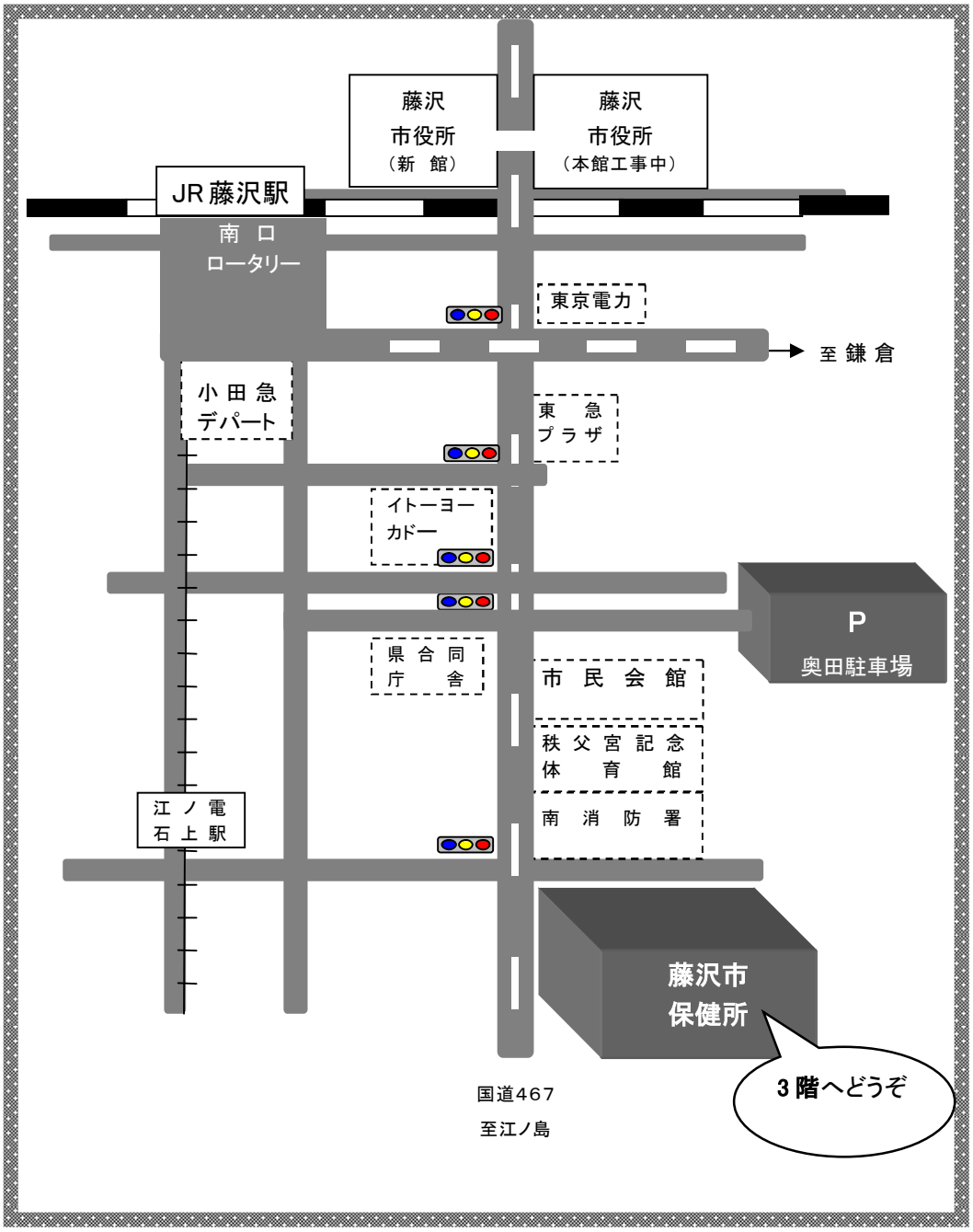
電話　0466-50-3593　ＦAX　0466-28-2121

☆セミナーに関するお問い合わせ先☆

藤沢病院　リハビリテーション課デイケア科

電話　0466-23-0909　FAX　0466-23-0909

【アクセス】

【JR・小田急線　藤沢駅南口より徒歩 10 分　江ノ電　石上駅より徒歩 5 分】

お車でお越しの際は、保健所の裏に駐車場があります。駐車数に限りがありますので、満車時は奥田公園駐車場をご利用ください。（有料：割引有）