

にしのみやなんれん

令和元年難病講演会



社会生活を送る中でストレスを感じる事が多くなっています。
そのストレスをとることで、元気になれるセルフケアについて学び、
心からリフレッシュしましょう。
お話しとマインドフルネスの体験を・・・

心やすらぐひとときを過ごしましょう！

日時 令和元年 11月10日(日) 13:00~16:00 (受付 12:30~)
会場 西宮市総合福祉センター 多目的室 (西宮市染殿町8-17)
定員 100名 (先着順)

第1部 講演

ストレス解消のセルフケア ~ はじめてのマインドフルネス ~

神戸女学院大学 学生支援担当

臨床心理士 小谷 友里先生

第2部 ♪ ミニコンサート

ピアノ/クラリネット、そして皆様と一緒に歌いながら音楽を楽しみましょう！！

アンサンブルクロス 代表 金子 浩三氏

主催：西宮市難病団体連絡協議会（西宮市委託事業）

後援：西宮市医師会 西宮市薬剤師会
西宮市社会福祉協議会

★お問い合わせ・参加申込は・・・

西宮市難病団体連絡協議会

〒663-8215 西宮市今津水波町 1-7 ドミトリー高木 1階
兵庫県腎友会阪神ブロック内

TEL: 090-6373-3184 / FAX: 0798-36-9732

e-mail: ref@nishinanren.org



会場住所：西宮市染殿町8-17

当日朝9時の時点で西宮市に警報が発令されているときは中止します