

# 女性の依存症者の回復

～支援者・仲間・そしてみんなに伝えたいこと part5～

## 依存症とセルフケアいろいろ

私たち京都女性の回復を支援する会が『女性の依存症者の回復』を

テーマに行っているイベントも今回で8回目になります。

今回のサブテーマは『セルフケアいろいろ』です。

依存症からの回復の道を歩むとき、たくさんの知恵や助けがあるとよいと思いませんか？  
今回のイベントでは、アート、アロマ、呼吸法、セルフタッチングといったセルフケアの数々を、  
ワークショップ形式で体験いただけます。

また、依存症当事者の体験談が聴けるコーナーもあります。

みなさまの参加をお待ちしております。

日時：2019 **6.1** ±  
**13:30～16:30**  
(交流会＊16:30～18:00)

場所：ひと・まち交流館 京都  
大会議室  
(京都市下京区梅津町 83 番地の 1)

参加費無料 ★ 申し込み不要

## TIME SCHEDULE

13:00 受付開始  
13:30 開会あいさつ  
ワークショップの説明  
14:00 移動  
14:10 第1弾の各ワークショップ開始  
14:55 ワークショップ終了  
休憩＆移動  
15:10 第2弾の各ワークショップ開始  
15:55 ワークショップ終了  
16:00 閉会あいさつ  
16:30 交流会開始  
18:00 終了

## WORKSHOP

①13:30に会場に集合。

＊遅れての参加もOK！

②各ワークショップの説明を聞き、  
参加したいワークショップを決める。

③希望のワークショップブースへGO！  
＊ワークショップは14:10～と15:10～  
の2回開催されます。

＊1回のワークショップは45分です。

	第4会議室	第5会議室	大ホール
14:10～14:55 (45分間)	アロマ アート	呼吸法 タッチケア	体験談
休憩 & 行きたいワークショップのお部屋に移動！			
15:10～15:55 (45分間)	アロマ アート	呼吸法 タッチケア	体験談