

2019年度
みんなで作る

まなぶ会

私たち「京都女性の回復を支援する会（KLS チーム）」は、依存症や摂食障害をもつ当事者女性が、自分のニーズに応じて“オーダーメイド”の回復プログラムをみんなで組み立てていける環境を作れたらいいなと願い、当事者仲間・支援者が集まり活動している会です。

「まなぶ会」ではみんなが知りたいこと、知っておいた方がよいことを定期的に学んでいます。

今年度は、テーマを「依存症とセルフケアいろいろ」とし、アート、アロマ、呼吸法、セルフタッチングといった、回復にきっと役立つであろうセルフケアの数々を、ワークショップ形式で学んでいきたいと思えます。

ご興味がある方はお気軽にご参加ください。皆さまのご参加をこころよりお待ちしております。



第1回

2019年

7月2日(火)

18:30~20:30

「クレヨンアート」

第2回

2019年

8月6日(火)

18:30~20:30

「セルフタッチング/
タッチケア」

第3回

2019年

10月1日(火)

18:30~20:30

「アロマ入浴剤づくり」

第4回

2019年

11月5日(火)

18:30~20:30

「ヨガ・呼吸法」

第5回

2020年

1月7日(火)

18:30~20:30

「アートセラピー」

総集編

～振り返り～

2020年

2月4日(火)

18:30~20:30

「セルフケアいろいろ」

※動きやすい服装で、ヨガマットか
バスタオルをご持参下さい。

会場

ひと・まち交流館 京都

(京都市下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町 83 番地の 1)

※当日の部屋については、入り口の電光掲示板をご確認ください。