

第3回

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作っていきける環境を作れたらいいな〜！」と願う、当事者仲間、支援者が集まり活動している会です。この度、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けたらと考え、「まなぶ会」を開催することになりました。ご興味がある方はお気軽にご参加ください〜♪皆さんと一緒にまなべることを楽しみにし

日 時 平成 28 年 10 月 4 日(火) 18:30~20:30

場 所 ひと・まち交流館 2階 第1・2会議室
◆京都市下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町 83-1
(河原町通五条下る東側)

テーマ 「不安とストレスに悩まない7つの習慣」

不安とストレスに悩んだことありませんか？
今回は、明るく、楽しく、気持ち良く、みんなで作る考えを共有することで、不安とストレスに悩まなくなる実践的なセルフケアを身につけたいと思います。
【出典：日本ストレスチェック協会HP (<https://jsca.co.jp/seminars#ippan>)】

対 象 本会に興味をお持ちの自任する性が女性の方

参加方法 申し込みは不要です。当日、直接会場までお気をつけてお越しください。

参加費 お茶代として献金をお願いしております。

主 催 京都女性の回復を支援する会（KLS チーム）

問 合 せ 075-741-7125（京都マック）

