

こころの セルフケア講座



日常生活や職場でイライラしたり
不安でモヤモヤしたりするときができる
自分で自分を楽にするヒントを
お聞きしましょう!



日 時 **令和5年11月18日(土) 14:00~16:00**
場 所 すてっぷ 2階会議室 (函館市石川町90-7)
定 員 10名 (会場参加のみ)
参加費 無料
申込締切 令和5年11月10日(金)

講 師 **心理セラピスト フィールド あや 氏**



自身の生きづらさと向き合う過程で、感情を解放する
タッピングセラピーに救われた体験を持つ。
2016年より心理セラピスト、2020年より脳の断捨離と
言われるアクセスバースファシリテーターとして活動。
「自分らしく生きる」をサポートする施術を行うとともに、
資格取得講座や心のセルフケア講座を函館や全国で開催
している。

お申し込み
お問い合わせ

道南しょうがい者就業・生活支援センター すてっぷ

担当：中井 (なかい)

TEL・メール・FAX いずれかの方法でお申し込みください

TEL 0138-34-7177

FAX 0138-34-5545

メール step@yuai.jp

(裏面の参加申込書にご記入ください)

FAXでお申し込みの方は、ご記入ください

令和5年11月18日(土) 第3回在職者交流会

参加申込書

すてっぱFAX 34-5455

氏名	
電話番号	
所属先	

【お願い・お知らせ】

※参加を希望される方は、11月10日(金)までにご連絡をお願いいたします。

※当日、スタッフはマスクを着用し、参加・対応いたしますのでご了承ください。

※やむを得ない事情により中止する場合がありますので、ご了承のほどよろしくをお願いいたします。