

こころの セルフケア講座

昨年度ご好評いただいた、フィールドあや先生の講座を今年度も開催いたします。
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にはできるセルフケアについてお聞きしましょう。初めての方に限らず、前回受講された方もぜひご参加ください！

【日 時】 令和6年7月6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)

【対象者】 すてっぷに登録している方

障がいをお持ちで在職中または就職活動中の方

【定 員】 20名(先着順) ※会場参加のみ

【参加費】 無料

講師 心理セラピスト フィールド あや 先生



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)

電話 0138-34-7177

メール step@yuai.jp

令和6年6月26日(水)締切

参加希望の方は、席の準備がありますので、
電話またはメールで事前申し込みをお願い
いたします。

【お願い・お知らせ】 お申込み前に必ずお読みください。

◎顔や個人が特定されない範囲で、講座の様子をSNS(例えば、X(旧Twitter)など)に掲載
させていただく場合があります。掲載を望まない方は、お申し込みの際にお伝えください。

◎会場には、13:45から入室できます。時間に合わせてお越しください。

◎やむを得ない事情により中止する場合があります。

以上のことについて、ご了承のほどよろしくお願いいたします。