



NPO 法人みどりの風 定期開催講座 第 125 回

心とからだの回復実践 —包括的アプローチを求めて—

日時 2019 年 5 月 19 日(日) 10:00~11:30

会場 くれば山荘保養館 能州庵

からだと感情のつながり

講師 荒井 秀樹 先生

「身心一如」という言葉があります。現代社会は、「脳（心）」を使うことが増えている一方で、私たちは自分の「からだ」の声に鈍感になっているのではないのでしょうか。今回はからだと感情の関係について考えてみます。

《講師紹介》

精神科医、さくらまちハートケアクリニック院長、NPO みどりの風理事

対象：心身の健康増進・維持・回復に関心を持つ方。地域の健康促進に役立てようとする方。

定員：30 名程度

料金：一般 1,000 円 正会員 900 円

申込方法：申込用紙に必要事項をご記入の上、事務局まで FAX して下さい。E-mail、ホームページからのお申し込みも受付けております。

申込締切：5 月 16 日（木）※当日参加も受け付けますが、出来るだけ事前申し込みをお願いします。

『山のおうちの小さな交流会』

講座終了後、30 分～1 時間程ですが交流会を開催しております。

その日の講座内容に関連する話や自己紹介をして、打ち解けていければと思っております。

どなたでもご自由に参加いただけますので、お時間があれば是非お越し下さい。