

Refé「リカバリー講座」&はーと・ぱーく「ピア学びの講座」

アロマセラピーとセルフタッチングで

自分の心地よさを感じてみよう

セルフタッチングとは…

「自分を自分で触れて労わり、癒す方法」です。
肌に触れる温もりと柔らかいタッチはストレスを解消させ、
不安を取り除く効果も期待できます。

講師 西 ゆかり 氏

IFPA アロマセラピスト

NPO 法人 タッチケア支援センター
セルフタッチング指導者

日 時 令和6年7月27日(土) 14:00~15:30

場 所 鹿児島市精神保健福祉交流センター

(はーとぱーく) 2階 デイケア室

定 員 8名 (定員を超えたら抽選)

対 象 鹿児島市にお住まいの精神障がいのあるご本人

参加費 無料

申込締切 7月21日(日)

抽選結果については7月22日の午後3時以降に
当方よりご連絡いたします。

【申し込み・問合せ先】

リーフェ(鹿児島市精神保健デイ・ケア)

〒890-0063

鹿児島市鴨池2丁目22番18号

鹿児島市精神保健福祉交流センター(はーとぱーく)内

TEL 070-1371-6837

TEL 099-214-3352

電話受付時間 9:00~17:30(月・水・金)