

夏の市民交流まつりイベント

# リラクゼーション 体験講座

ストレスケアのお話と  
ワークショップ

無料

2023年

7/23 (日) 14:00~16:00

定員 20名 どなたでも参加できます

会場 創作スタジオ(市民交流センター2階)

こころの  
栄養チャージ!



知ろう!



Study

## ストレスをためないコツとは?

日常生活に気軽に取り入れられる  
ストレスケアとリラクゼーション方法に  
ついて学びます。

[講師]  
宮古地域こころのケアセンター

ご紹介

岩手県こころのケアセンター  
(宮古地域こころのケアセンター)

東日本大震災発生当初より行われてきた心のケアを中長期的に  
推進するため、関係機関と連携を  
図りながら、被災者に寄り添った  
こころのケア活動を続けています。

体験しよう!



Workshop

## アロマでリラクゼーション

好きな香りを選んで、  
アロマスプレーをつくってみましょう。  
つくったアロマスプレーは  
お持ち帰りできます。

自宅でも  
楽しめる♪



《お願い》

感染症対策のため、マスク着用でご参加ください。体調不良時は無理をせず、参加をお控えください。

オンライン申し込み



●申し込み先 宮古市市民交流センター ☎0193-63-4166