

人生の秋を豊かにしよう

～ゆったりと自分の時間を楽しみませんか？～

「子育てが一段落した」、「ご自身やパートナーが定年退職した」、「住む環境が変わった」など様々な理由により今までとはライフスタイルが変わり、これからの新しい生活をどうしようかと立ち止まって考えることはありませんか？

ライフサイクル論では人の一生を 8 段階に分け、それぞれに解決すべき課題があるとしています。子育てや就労が一段落したこの時期は、役割の方向転換が迫られる時期とされています。心と体をほぐしながら、少しいつもととは違った角度から自分らしさをみつけていくお手伝いができたらと考えております。

単回のご参加でも、連続でのご参加も出来ます。ご参加をお待ちしております。

場所：帝京大学心理臨床センター

とき：第 2 木曜日、6/8、7/13、10/12、11/9、12/14、1/11、2/8、3/8

時間：午前 10 時 30 分 ～ 12 時 00 分

定員：8 名（最小開催人数 2 名）※定員に満たない場合は、中止のご連絡を致します。

参加対象者：子育てや就労が一段落した方

※精神科・心療内科に通院中の方は、参加について主治医の先生とご相談下さい

内容：心と体のリラクゼーションワーク

※マットで簡単なストレッチをするなど、横たわることもありますので動きやすい服装でお越しください。更衣室はございません。

参加料：500 円（保険料、グループ参加費用として）

申込方法：各開催日の 1 週間前までに、お電話にてお申し込みください。

個別相談もお受けしています、
お気軽にお問い合わせください。

*** お申込み・お問い合わせ ***

帝京大学心理臨床センター

Tel 042-670-1631

（月～土曜 午前 10 時 ～ 午後 5 時）