

平成30年度 木の芽家族会 定例会・小グループ活動のご案内

定例会では経験した困りごと、薬のこと、病気のこと等をみんなで話し合い交流を深めています。

小グループ活動は現在、2グループで当事者との向き合い方、これからのことも含めた日常の課題等について少人数で率直に共有し合い少しでも気を楽しにする場としています。

今年度（4月度から）辰巳先生の「リラックス呼吸法」（ヨーガ療法）が新たに加わります。

皆さんのご参加をお待ちしています!!!

定例会・小グループ活動予定表

灘部会（ひらめの家）は毎月第3木曜日、午後3時半～5時

日 時	と ころ	備 考
4月8日（日） 午後2時～午後4時30分	兵庫県福祉センター 101会議室	ヨーガ（12：00～13：00）、SST（12：00～13：30）、よろず勉強会（12：00～13：45）
5月13日（日） 午後1時30分～午後4時30分	兵庫県福祉センター 203会議室	総 会
6月10日（日） 午後2時～午後4時30分	兵庫県福祉センター 203会議室	ヨーガ（12：00～13：00）、SST（12：00～13：30）、よろず勉強会（12：00～13：45）
7月8日（日） 午後2時～午後4時30分	兵庫県福祉センター 101会議室	ヨーガ（12：00～13：00）、SST（12：00～13：30）、よろず勉強会（12：00～13：45）
8月12日（日） 午後1時30分～午後4時30分	兵庫県福祉センター 101会議室（納涼懇親会）	ヨーガ（12：00～13：00）、SST（12：00～13300）、よろず勉強会（12：00～13：45）
9月9日（日） 午後2時～午後4時30分	兵庫県福祉センター 101会議室	ヨーガ（12：00～13：00）、SST（12：00～13：30）、よろず勉強会（12：00～13：45）
10月14日（日） 午後2時～午後4時30分	兵庫県福祉センター 101会議室	ヨーガ（12：00～13：00）、SST（12：00～13：30）、よろず勉強会（12：00～13：45）
11月11日（日） 午後2時～午後4時30分	兵庫県福祉センター 101会議室	ヨーガ（12：00～13：00）、SST（12：00～13：30）、よろず勉強会（12：00～13：45）
12月9日（日） 午後1時～午後4時30分	兵庫県福祉センター 大会議室、中会議室	こころの病 家族教室
1月13日（日） 午後1時30分～午後4時30分	兵庫県福祉センター 102・103 会議室（新春懇親会）	よろず勉強会（12：00～13：45）
2月10日（日） 午後2時～午後4時30分	兵庫県福祉センター 101会議室	ヨーガ（12：00～13：00）、SST（12：00～13：30）、よろず勉強会（12：00～13：45）
3月10日（日） 午後2時～午後4時30分	兵庫県福祉センター 101会議室	ヨーガ（12：00～13：00）、SST（12：00～13：30）、よろず勉強会（12：00～13：45）

* 「こころの病 家族教室」 受付：12：30～ 事前申し込みが必要です。

* 「リラックス呼吸法」（ヨーガ療法）は申し込み・参加費（1回800円）が必要です。

<木の芽家族会 連絡先>：ひらめの家 Tel:078-881-1940 Fax:078-220-7564