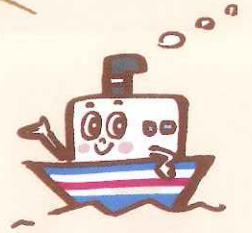


# きずなサロン in よこはま



日時 10月1日(日) 13:30~16:30

会場 かながわ労働プラザ 9階 特別会議室  
( 横浜市中区寿町1-4 )



お出かけシーズンの秋 今回は元町や中華街に近い石川町駅エリアで  
きずなサロンを開催いたします!

ミニ講座 13:30~

ストレスとうまく  
つきあう方法

「あ、そうなんだ」「私と一緒にだ」  
ちょっとした気づきが  
安心につながることも

14:30~

毎回好評★  
体験講座

リラクゼーション  
動作法を体験しよう  
小山 恭子 先生

動作法は身体の緊張を緩めて  
気持ちも楽になる方法です。  
力を抜くコツを見つけましょう。

動きやすい服装で  
お越しください



15:30~

お茶っこ

お茶とおしゃべりで  
くつろぎタイム  
故郷の訛り懐かし...



当日 個別相談  
お受けします

(県職員・臨床心理士)

ご希望の方は  
申込時にご連絡頂くか  
当日スタッフにお声をお掛けください。

プログラムの一部のみのご参加、個別相談のみのご利用も大歓迎です。  
お気軽にご参加ください。お待ちしております!

主催 かながわ避難者見守り隊

(神奈川県委託事業 受託：一般社団法人 神奈川県臨床心理士会)

問い合わせ先 045-228-7353

かながわ  
見守り隊!!



# 会場のご案内

## かながわ労働プラザ

横浜市中区寿町1-4 TEL: 045-633-5413

JR根岸線 石川町駅 **北口** から 徒歩3分

JR根岸線・横浜市営地下鉄 関内駅より 徒歩 13分



外観はこのような建物です



### お申し込み方法

1)お電話, 2)Eメール, 3)郵送 のいずれかでお申し込みください。

#### 1)お電話のお申し込み

かながわ避難者見守り隊 045-228-7353 (月~金 8:30~17:15) までお電話いただき、下記の表の申込事項をお伝えください。

#### 2)Eメールでのお申し込み

件名を「きずなサロン申し込み」として 本文に下記の申込事項をご入力頂き、mail@mimamoritai.org 宛てにご送信ください。

#### 3)郵送でのお申し込み

右の申込事項にご記入の上、宛名と申込事項を点線に沿って切り取り下さい。  
ハガキの表面に宛名、裏面に申込事項を貼って投函下さい。

#### 申込事項

お名前とご年齢 ※参加者全員分 ご記入ください	
住所	〒
電話番号	
個別相談	希望 有 ・ 無 ○をお付け下さい
聞きたい内容・相談したい内容	

〒231-0023

横浜市中区山下町75  
神奈川自治会館1階  
かながわ避難者見守り隊  
支援・情報ステーション 宛