

いきいきとしたところ あたたかな居場所づくり



あなたの身近な人で落ち込んでいる、悩んでいる人はいませんか？少しでも元気になってもらうために何かできないか、どうやって話しかけたらいいか悩んだことはありませんか？自分にできることは何か一緒に考えてみましょう。

また、相手の話を聞くと、自分が元気ではないと話を聞くことができません。笑いヨガで自分のところを元気にしましょう！

日時

10月10日(木)
10:00～12:00

参加
無料

場所

平内町勤労青少年ホーム 体育室
(平内町大字小湊字小湊 79-3)

対象

どなたでも参加できます

申込みしめきり 10月3日(木)

申込み、問い合わせ

平内町健康増進課

電話 017-718-0019

FAX 017-755-2145

メール kenkouzoushin@town.hiranai.aomori.jp

※締め切りが過ぎた場合でも、席に余裕があればお申込みできます

※本講座に参加した方には、修了証(カード)を交付いたします

内容

- 圏域の取り組み
- 平内町の自殺対策の紹介
- 講話

みんながだれかのサポーターに

～ゲートキーパー育成講座～

講師 藤林 正雄 氏

(あomorいのちの電話 理事長)

ゲートキーパーとは？ 基本的な知識や技術を学びましょう。日常生活や地域活動で活用できるようにロールプレイ等を取り入れての講話です。

- 講話と実技

笑いヨガでハッピーになろう

講師 下山 美栄子 氏

(青森笑いヨガハッピー会)

笑いと深呼吸を組み合わせた健康体操です。
〈笑い〉は自然に腹式呼吸ができ、「脳」の活性化や免疫力の向上につながります。副交感神経が優位になり、体をストレスから守ります。
立っても座っても簡単にできます。



メールアドレスの
二次元コードはこちら

主催…青森県、青森いのちのネットワーク

併催…平内町

【青森いのちのネットワーク構成団体】 青森県医師会/青森県保険医協会/なみおか SSC/ほほえみの会/みちのくエンカレッジの会/つがる市精神保健福祉ボランティア「エールの会」/津軽アツマルシェ/心の健康を考える青森県民会議/認定 NPO 法人あomorいのちの電話/精神保健福祉ボランティアリボンの会/NPO 法人日本心身機能活性療法指導士会青森県支部/当事者活動サークルアメノチハレ/青森笑いヨガハッピー会/特定非営利活動法人青森音楽療法研究会/