

# 常設型傾聴スペース「こころのともしび」4月の催しとスケジュール

## 「こころのともしび」4月予定

基本時間	月	火	水	木	金	土	日	
	10時～16時	10時～16時	10時～16時	10時～16時	10時～16時	13時～16時	13時～16時	
日							1	
昼食								休み
専門相談等								
日	2	3	4	5	6	7	8	
昼食	あり			あり	あり		こころを休憩する会(分かち合い)	
専門相談等	気功療法		予約のみ	占いと傾聴	電話による傾聴			
日	9	10	11	12	13	14	15	
昼食	あり				あり		精神科医のこころの健康相談会	
専門相談等	気功療法		予約のみ	食養茶話会	占いと傾聴			
日	16	17	18	19	20	21	22	
昼食	あり			あり	あり	自死遺族の希望の会	休み	
専門相談等	気功療法		予約のみ	温熱刺激療法	電話による傾聴			
日	23	24	25	26	27	28	29	
昼食	あり			あり	あり		休み	
専門相談等	気功療法 気功療法士と語る茶話会		予約のみ	こころを明るくするヨガ ほろよい酒話会	占いと傾聴			
日	30							
昼食	あり							
専門相談等	気功療法							

- ★15日: 精神科医渡邊直樹先生(メンタルホスピタルかまくら山名誉院長)による無料相談会(要予約)
- ★12日12時～14時「食養茶話会」からだにやさしい食材のお料理とともに、食と健康について語る会(300円)
- ★5日, 13日, 27日「占いと傾聴」占い技術のある女性カウンセラーが占いを交えながら傾聴をします
- ★6日, 20日 10時～16時:「電話による傾聴」(090-1352-2377)
- ★19日「温熱刺激療法」: 熱すぎず、体がホカホカになるやさしい温熱療法です。料金: 20分700円
- ★23日13時～14時:「気功療法士と語る茶話会」心身をいやす考え方や体操ストレッチを学び語り合います
- ★26日18時～20時:「ほろ酔い酒会」: 軽いお酒を飲みながらリラックスして語り合う会(500円)
- ★26日11時～12時「心を明るくするヨガ」: 笑いヨガの手法を取り入れ、呼吸を整え、気持ちを明るくします
- ★毎週月曜日「気功整体と傾聴」整体師が、施術と傾聴をします。整体料金: 20分700円