

こころのセルフ・ケア ～自分らしく生きる～

元気プログラム 2011

こころの元気は、体の元気。

普段からこころのケアをしましょう!

参加
無料

病気の原因のひとつに、ストレスがあります。

体の中には元気になろうというエネルギーがあるのですが、ストレスが溜まると免疫力が低下し、その元気エネルギーが弱くなってしまいます。

大きい病気にならないために、普段からこころをリラックスさせ、元気エネルギーを高めましょう。ぜひ、私たちの活動にご参加下さい。

4/9

土

●ピンクリボン大阪からのお話し

「大阪のがん拠点病院？ 認定看護婦さんを知っていますか？」

「患者必携をご存じですか？」

●「市立貝塚病院における乳がん看護認定看護師の役割について」

市立貝塚病院 乳がん看護認定看護師 梅本 郁奈子さん

●バンドライブ **医療系バンド ハートフルホスピタル**



5/7

土

「**ご自分の元気エネルギー**」について

お話し●心療内科ゆたかクリニック 副院長 貴志 素子先生

五月病とも言われる5月には「うつ」症状が年齢に関係なくよく発症します。

「ご自分の元気エネルギー」についてお話しいただきます。



6/4

土

「**身体と心のリフレッシュワーク**」 ●岩橋 由莉さん

動きやすい服装でご参加下さい。

無理のない範囲で身体を気持ちよく動かしながら

人とのやり取りを楽しむコミュニケーション アート ワークショップです。

7/2

土

「**ガンが病気じゃなくなったとき**

～おなかの上で遊ぶ～ お話し●岩崎 順子さん

ご主人様をがんで見取り終え、ご自分の体験をとおして、

大学の非常勤や全国で、「いのち」について講演しています。

飾り気のない語り言葉でお話くださる中には、笑いあり涙ありと不思議な時間を共感いただけます。

会場●貝塚コスモシアター 小ホール

時間●14:30～16:30(受付 14:00～)

主催●特定非営利活動法人 ピンクリボン大阪 <http://pinkribbonosaka.com>

TEL:090-5463-8954(富尾 着信履歴により連絡させていただきます)

後援●大阪府(予定) 協力●泉州広告株式会社

裏面にお申込 FAX が
ございます。

**お気軽に
お申し込み下さい。**

小さい子どもさんも
OKですよ。

詳しくはこちら!

ピンクリボン大阪

検索