

令和7年度

後期 ステップアップ研修会ご案内

昨年度参加された方の好評にお応えし、今年度も阪本裕野先生をお招きして研修会を開催します。体を動かすことで、援助活動や家事・仕事などでの疲れを癒し、身体や心がリフレッシュできます！！

昨年度参加された会員さんからは「思っていたよりも心も体も元気になった。」「身体を動かせてリフレッシュできた。」「楽しかった！！」「身体が軽くなった。」などの感想が寄せられました。

皆さん、お誘いあわせの上ぜひご参加ください。

＜テーマ＞ 心も身体も軽やかにー

笑顔でいきいきリフレッシュ！！

＜講師＞ 阪本 裕野氏（みんなのWell.net 代表）

講師紹介：からだを動かすことで心とからだを開放し「人と人とがつながり合う楽しい場」「頑張らなくてもよい、自分自身を見つめられる場」として、これまでたくさんの親子とかかわってこられました。当日は心と体のお話も聴きながらみんなで楽しく体を動かしてみませんか。

＜日時＞ 令和8年1月13日（火）14：00～16：00

＜場所＞ 堺市総合福祉会館 3階 プレイルーム

※申し込み：電話・メール・FAXでお申し込みください。

ステップアップ研修会申込書（FAX用）

＜令和8年1月13日（火）開催＞

【居住区】 _____ 区

【会員番号】 _____

【会員氏名】 _____

【電話番号】 _____

＜問い合わせ・申し込み先＞

社会福祉法人 堺市社会福祉協議会
堺市ファミリー・サポート・センター

TEL/FAX 072-222-8066

Eメール famisapo@sakai-syakyo.net