

横須賀市内
在住・在勤の
支援者向け

心の元気を回復する

「リカバリーカレッジ入門」



～ セミナーの特徴 ～

「対話と学び合い」という手法で

自分を大切にすることや人から大切にされる感覚を体験します

講師:リカバリーカレッジヨコスカ

リカバリーカレッジとは、心を元気にする学び合いの場です。総合福祉会館等で講座を開催しており、「気持ちが前向きになった」「自分を取り戻し元気になれた」などの感想をいただいています。日頃、人のケアに従事している方は、この機会に、講座の基本となるオープンダイアログを通して、ご自分を一番に、大切にケアする体験をしてみませんか。

リカバリーカレッジヨコスカ代表 森田 佳重 氏

日時

令和8年8月4日(火)14:00～16:00

場所

横須賀市保健所 第1研修室

横須賀市西逸見町 1-38-11

ウェルシティ市民プラザ3F

参加費

無料

定員

先着50名(事前予約制)



こんな方にオススメ

- ・日頃、人のケアに従事している支援者の方
- ・最近疲れたなど感じている方
- ・ストレスと上手く付き合う心の健康づくりに関心のある方

お問い合わせ先

横須賀市健康部保健所保健予防課

046-822-4336

お申し込みは

電話またはこちら

7月29日(水)まで

