



春日市社会福祉協議会

市民福祉講座のお知らせ

1. 「ココロを大切に～コロナ禍での気持ちの持ち方～」

講師：浦田 英範 氏（西南学院大学 人間科学部 心理学科教授）

新型コロナウイルスの影響で先行きが見えず、自分自身のストレスについて、また周囲に対するストレスについて、どのように向き合っていくか見過ごすことはできません。長引くコロナ禍での気持ちの持ち方についてとストレス解消、リラクゼーションについてのお話です。



令和3年11月6日（土）13：30～15：30

2. 「笑ってうたって元気に100歳！」

～ボイストレーニングでみんな元気に～

講師：ボイストレーナー 大嶋 万里子 氏
ピアニスト 富崎 由紀 氏

全身を大きく使って、音楽に合わせてみんなで歌を歌う、ただそうするだけで不思議と元気になれる…そんな音楽の力を体感できる歌声です。コロナ禍で制限はありますが、ほんのひととき普段の生活から離れ、疲れた心と身体をリフレッシュしませんか。心と身体で感じる音楽と楽しい歌声で、コロナ禍での生活をみんなで元気に乗り越えていきましょう♪



令和3年11月8日（月）13：30～15：30

◆場 所 春日市社会福祉センター 2階 大会議室

◆定 員 各50名

◆参加費 無料

◆託 児 無料(生後5ヶ月以上、定員は各10名)

※託児が必要な方は10月26日(火)までにお申し込みください。定員になり次第締め切ります

◆手話通訳、要約筆記が必要な方は、お申し込み時にお伝えください

新型コロナウイルス感染予防対策として、当日はマスク着用と検温にご協力ください
感染予防対策のもと実施しますが、会場や日程が変更、もしくは中止となる場合があります

電話・FAX・メールにて受付け、定員になり次第締め切ります

申込先 社会福祉法人 春日市社会福祉協議会 福祉推進課 地域福祉担当

☎ 092-581-7225 FAX 092-581-7258

✉ fukushi@kasuga-shakyo.or.jp