

心の元気を回復する 「リカバリーカレッジ入門」

8月19日（火） 10:00～12:00

～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。4月から汐入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。今回は、講座の基本となるオープンダイアログを通して心が元気になる体験を一緒にしていきましょう。相手を思いやる対話の方法を学びたい方にもおすすめの講座です。

リカバリーカレッジヨコスカ代表 森田佳重

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60名(事前予約制)

こんな方にオススメ

- ・最近疲れたなと感じている方
- ・ストレスとうまく付き合う心の健康づくりに関心のある方



横須賀市保健所保健予防課

☎ 046-822-4336

お申し込みはこちら