

帝京大学心理臨床センター主催

子育てママ・パパのための

オンライン リフレッシュタイム

対象：未就学児のお子様を育てている保護者のかた

こころとからだのリラクゼーション法を

オンラインで体験しませんか？

★★★ プログラム(3回連続講座) ★★★

9月27日(月) 11時～12時 (受付:10:45～) タッピングタッチ*
*指で体をやさしくタッチするセルフケアのプログラムです

10月25日(月) 11時～12時 (受付:10:45～) 自律訓練法

11月29日(月) 11時～12時 (受付:10:45～) 筋弛緩法・呼吸法

※各回、前半は日頃の子育てについてのおしゃべりタイムとなります。



【定員】6名 内臓疾患や精神疾患のある方は主治医にご相談ください。
第3回目は横になるスペースが必要となります。安全の確保の観点から、
お子様は登園中、または参加者以外の人(祖父母等)が見守りをしている
状況でご参加ください。

【費用】3回で1000円 受講決定後に郵便局口座をお知らせします。

【申込方法】メールでお名前と電話番号をお知らせください。

【開催方法】Zoom会議システムを利用しますので、事前設定と最新版への
更新をお願いします。PC・タブレットでビデオ付きで参加をお願いします。
参加直前にZoomミーティングIDと参加方法をお送りいたします。
初めての方は、Zoomの接続練習日を設定しますので、その旨ご希望をお
知らせください。

オンライン(ZOOMミーティング)が初めての方も事前にサポートします！

お申込み・お問合せ：帝京大学心理臨床センター

〒192-0352 東京都八王子市大塚 219-2 TEL 042-670-1631 月～土 10:00～17:00

kokoro@main.teikyo-u.ac.jp