

# 自助グループ ゆっくり **特 別 編**

## 摂食障害当事者・経験者のためのピアサポート



ピアサポートとは、同じ問題や環境を体験する人が  
対等な関係性の仲間で支えあうことをいいます  
今の想い、不安や生きづらさ、心の変化などを話し、聴くことで  
いろいろな気持ちを分かちあい  
自分だけではないと思えたり、心の奥底にある想いに気づいたり  
心を少しでも軽くしていける場になればと願います



### みんなで楽しく、ヨガに Try ! <sup><Part2></sup>

ヨガ体験（60分）とお話し会で交流しましょう。

令和7年 **3月22日**（土）13:45～15:45

会場：福井県生活学習館 3階フィットネスルーム



講師 **佐々木夏歩さん**

心身の調子を崩した（摂食障害）時にヨガに出会い、練習を重ねていくうちに健康を取り戻しました。  
それ以来、ヨガの魅力にはまり、学びを続けています。

- ・インド Kaivalyadhama 大学 CCY（Certificate course in YOGA）修了
- ・インド CYAI（ヨーガ認定国際協議会）認定ヨーガ講師
- ・全米ヨガアライアンス 200（RYT200）講師養成講座修了

対 象 摂食障害当事者、経験者（女性限定）  
※託児あり（要予約 300円/人）

定 員 10名

参加費 無料

参加時のお願い

- \* ゆったりした服装
- \* 飲み物（水分補給のため）
- \* 寒さが気になる方はブランケット持参  
（ヨガマットは会場にあります）

春休み中の学生さんの参加もお待ちしています。

（未成年の場合は、保護者の同席も可能です。）

「自助グループ ゆっくり」は、毎月1回  
ピアサポートサロンを開催しています。

サロン  
申込



託児  
申込



【申し込み・問い合わせ】

ふくいウイメンズ・オアシス

福井市下六条町 14-1  
福井県生活学習館内  
TEL 0776-89-1008



自助グループ ゆっくり 事務局

TEL 080-6621-3580

