

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 !

ヨガ体験（60分）とお話し会で交流しましょう。

令和6年 **3月23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

