



# 「みんなで取り組もう こころとからだの健康づくり」

精神障がいをもつ人たちが、病気とうまくつきあいながらリラックスできる方法をみんなで学び考えます。国立精神・神経医療研究センター病院DC・OTでおこなっている、身体をほぐしながらリラックスさせる方法や呼吸法、気分転換やストレス対処のお話を聞き、実際に身体を動かして体験してみましょう。

また、『わたしの健康法自慢』や『健康〇×クイズ』などためになる企画満載です。  
みんなで楽しく、一人一人にあった健康法を考えてみませんか。

## 日時

2019年11月30日(土)

13:00～16:00

12:30開場

## 会場

中央公民館 ホール  
(東京都小平市小川町2-1325)

## 第1部

国立精神・神経医療研究センター病院  
作業療法士 森田 三佳子氏

★ 講義「健康について  
いまどきの考え方のポイント」

★ 実践「からだをほぐしてリラックスしよう」

## 第2部 ★ 「私の健康法自慢」

★ 「天野さんの健康〇×クイズ」

★ 「5分でできる体操」

TEL

042-313-6254

お問い合わせ

第23回精神保健福祉を考えるつどい  
実行委員長 櫻田 (plans内)

主催 : 小平地域精神保健福祉業務連絡会

後援 : 小平市 / 東京都多摩総合精神保健福祉センター / 小平市社会福祉協議会