

公益社団法人 埼玉県断酒新生会「第19回埼玉県市民公開セミナー」
埼玉中央断酒新生会「第8回市民公開セミナー in さいたま」

『家族の絆、感情のコントロールで深めましょう！』

日時 令和2年2月23日(日) 13:30~16:30(開場 13:00)

会場 大宮ソニックシティビル4階 市民ホール403・404

JR大宮駅西口より徒歩10分(さいたま市大宮区桜木町1-7-5)

定員200名(入場無料/事前申し込み不要)

内容

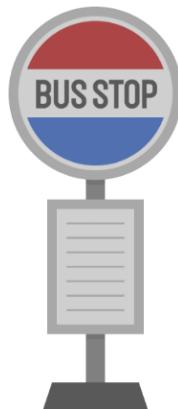
講演「感情ストップ」

講師 アスク・ヒューマン・ケア

近藤京子氏

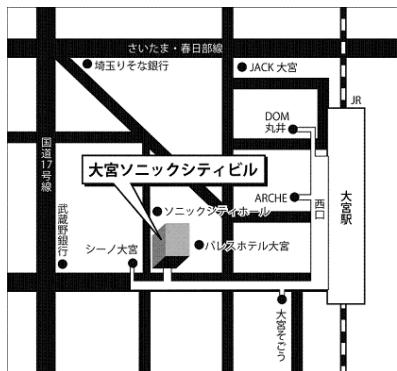
酒害体験談

こころの健康センター事業報告



「感情ストップ」の「ストップ」とは「停留所」のこと。

人生というバスの運転をしていると様々な負の感情(焦り、不安、怒りなど)がバスに乗り込んできます。車内が感情で一杯になる前に、停留所(感情ストップ)に一旦停車し、それらを降ろしてあげましょう。ご自身の感情に気付き、整理する術を学びます。



交通のご案内

大宮ソニックシティビル

住所: さいたま市大宮区桜木町1丁目7番5号

TEL: 048-647-4111

駐車場には限りがございます。

公共交通機関のご利用をお願い致します。

主催:(公社)埼玉県断酒新生会/埼玉中央断酒新生会

後援:埼玉県/さいたま市/(公社)全日本断酒連盟/(公社)埼玉県精神保健福祉協会

お問合せ:埼玉中央断酒新生会(担当:北)TEL:090-9142-5103