

# リラクゼーション

## 自分にあったリラックス法をみつけよう！

まだまだ暑い日が続きますね 夏バテ気味ではないでしょうか？

9月の活動は、「自分にあったリラックス法をみつけよう」です。

ストレスチェックをしたり、いろいろなリラックス法を体験したりして

自分の体と心の状態を知り、リラックス法を見つけましょう。

1. 日時 : 9月10日(水) 10時半～14時半

(いつ来て、いつ帰ってもOKです)

2. 場所 : 友和市民センター 2F 会議室

3. 持参物 : タオル、飲み物

＊ 何か問い合わせがあれば、下記の番号に連絡をお願いします

廿日市市子ども相談室さいき教室

連絡先：080(4869)6760



9月の花 秋桜

花言葉 乙女の純潔 真心