

# わかもの カフェ

モヤモヤを  
ひとりで抱えず  
話してみませんか？

！参加無料！

日時：2024/5/23（木） 13:30～15:30

場所：北部公民館（本館）2F旧公民館事務室

参加対象者：15歳から49歳の昼間学生でない方と、そのご家族

申し込み期間：毎月5日～定員（10名）になり次第終了

## ◆臨床心理士による講座

緊張を緩める体作りをします。正しい姿勢を作る、つぼマッサージや自律神経をコントロールする呼吸を行います。体の緊張が緩まると、心の緊張も緩みます。実感してみませんか？

\*動きやすい服装と、バスタオルなどの大き目のタオルがあるとよいです。

## ◆相談コーナー

臨床心理士、社会福祉士、キャリアコンサルタントがご相談に対応します。

次は 6/27（木）・7/25（木）開催します！

主催：北部公民館(AM9:00より受付開始)

☎ 096-245-0046

協賛：くまもと若者サポートステーション

☎兼Fax 096-365-0117

R6年度は  
毎月  
第4木曜日  
開催中

お申込欄（電話・FAX・お申込みフォームからお申込みください）

お申込みフォーム

お名前 or ニックネーム	
緊急連絡用 電話番号	
お住いの市区町村名	熊本市 区 又は 市外
年代	10代 20代 30代 40代 その他

