

三鷹リカバリーカレッジ 平成 29 年度年間講座予定

秋期（ 9～12 月 ）

冬期（ 1～3 月 ）

リカバリーへの道（やりたいことのために）

リカバリー入門
リカバリーの実践に向けて
リカバリーに大切なアイテム探しⅡ

WRAP(元気回復行動プラン)
ピアカウンセラー養成研修会
リカバリーに大切なアイテム探しⅢ

セルフケアの方法を学ぼう（自分をいたわる、できることを増やす）

対人関係療法
当事者研究ミーティング
ピアカウンセリング講座

エンカウンターを体験してみよう
当事者研究ミーティング
リカバリーと音楽

こころとからだ

のんびりアロマヨガ
マインドフルネス
三鷹歴史探索（仮）
アロマセラピーとタッチングケア
みんなどうしてる？（パート2）

のんびりアロマヨガ
みんなどうしてる？（パート3）

*追加、修正のある場合は別途ご案内致します。

三鷹市ピアサポート事業こころの元気回復市民講座

三鷹リカバリーカレッジ

連絡先：

社会福祉法人巣立ち会 担当：小林

〒181-0014 東京都三鷹市野崎 2-6-42

TEL 0422-34-2761 FAX0422-39-7781

