

なみだの教室

～^{るいかつ}涙活体験講座～

意識的に泣くことでストレス解消を図る「涙活」を体験し、心身共に健康に過ごす方法を学びます。

自身の「**泣きのツボ**」を見つけませんか？

とき

令和4年 8月24日(水)
午後1時30分～午後3時30分

ところ

ビーチホールまがたま
(糸魚川市寺町4-3-1)

講師

感涙療法士 吉田英史 氏

内容

ワークショップで
実際に涙活を体験します。

持ち物

筆記用具、ハンカチ

定員

30名
※事前に申込みが必要です。

《講師プロフィール》



通称、なみだ先生。

感涙療法士として、学校、病院、企業、自治体において涙活セミナーや講演会を実施している。元高校教師・スクールカウンセラー。

主なメディア出演に、日本テレビ『人生が変わる1分間の深イイ話』、NHK『おはよう日本』。

主な著書に『涙活力（るいかつりょく）』（幻文社）。

申込み・問合せ

糸魚川市社会福祉協議会（糸魚川市寺町4-3-1）電話552-7700