居場所 ことまと





ココロとカラダをほぐそう リラクゼーションのすすめ



令和８年11月5日（木）

14：00～16：00

苫小牧市民活動センター

3階　会議室２（情報交換会・家族会）
　　会議室１（当事者会）

体を動かしたり、笑いヨガ（ラフターヨガ）を体験したりしながら、心と体をゆるめて、ほっとひと息つきませんか？

当日は、当事者同士やご家族同士で、日頃感じていることや思いを共有できる交流の時間も予定しています。



１．リラクゼーションのすすめ

２．やってみよう！ラフターヨガ（笑いヨガ）

ご本人様、ご家族様の個別相談も受け付けています。
情報交換会等のオンライン対応も行っています。

※ 個別相談は、当会のｺﾐｭﾆﾃｨｿｰｼｬﾙﾜｰｶｰが対応いたします。お気軽にご相談ください。



問い合わせ
苫小牧市社会福祉協議会　☎ 0144-84-6635
地域福祉課　地域福祉第１係

(締め切り)
令和8年11月2日(月)まで

FAX番号：0144-84-6650
社会福祉協議会地域福祉課地域福祉第1係 宛

👇Googleフォームでも申し込みできます👇

https://forms.gle/NTJBsePE1jR6Wgu9A

居場所「とまとま」個別相談・オンライン対応申込書

氏名　：
住所　：
連絡先：
✉メール　：

※中止などの際に使用しますので連絡がつく番号をお願いします。

個別相談希望（あり・なし）

ｵﾝﾗｲﾝ対応（希望する・希望しない）

どのようなことを相談したいかご記入ください。