

# KOKA 癒しカフェ

～ 素敵な癒しのイベントのお知らせです～

## 日時

10月29日(土) 10:00 開場 10:30 開始 12:00 終了予定

## 会場

聞光館1階(京都光華女子大学)

## 対象

京都市にお住いの介護者(ご本人と一緒にの参加もOK)

## 内容

- ①ヨガと瞑想: ゆったりと、全身を動かして、からだも心も軽くする、そんなリラクゼーションの時間です

西川秋子(本学看護学科講師, 看護師, 保健師, 日本ヨーガニケタン認定ヨーガ講師)  
谷本拓郎(本学心理学科講師, 公認心理師, 臨床心理士, 全米ヨガアライアンス認定資格取得)

- ②もの忘れ相談: 専門家へ個別に自由に相談できる時間です  
窪内敏子先生(本学看護学科准教授、看護師、社会福祉士、認知症介護指導者養成研修終了)

\\ イベント当日、私たちがお待ちしております //



## 問い合わせ先

京都光華女子大学 地域連携推進 センター (平日 9 時 - 17 時)

〒615-0882 右京区西京極葛野町38

電話 075-325-5259

メール [chiiki@mail.koka.ac.jp](mailto:chiiki@mail.koka.ac.jp)

主催: 京都光華女子大学基幹研究「認知症の予防と共生に向けた社会実装研究」グループ、地域連携推進センター

協力:  **Yogimeets**  
<https://yogimeets.com/> 