

支援者サロン

～ハーブボールづくりとセルフケア～

日々忙しい毎日を送る中で、いったん立ち止まり、
自分を癒しエネルギーを取り戻す “ミニリトリート” の時間
を過ごしてみませんか？

9/27 sat 10:00-12:00

対 象／現在、対人支援をされている方

定 員／10人（先着順）

費 用／2,500円（税込み）

（内訳：参加費 1,000円 材料費 1,500円 ※ハーブボール2個お持ち帰り）

講 師／看護師、ハーブボールセラピスト協会セラピスト



ハーブボールとは

ハーブを布で包み、ボール状にしたものを蒸して温め、身体に当てるトリートメントです。インドやタイの伝統療法として長い歴史があり、ハーブの 香り・温かさ・柔らかい感触が、心と身体に深いリラクゼーションをもたらします。

ワークショップ後は安心できる空間の中で、支援者同士交流の場を設けます。



開催場所 公益財団法人東京YWCA
カフマンホール

住所／東京都千代田区神田駿河台1-8-11

お申込み ※HPのフォーム、またはお電話にてお申込み下さい

HP--- josei@tokyo.ywca.or.jp

tel --- 03-3293-5456

※詳細は右記QRコードよりHPをご覧ください



支援者サロン

支援者サロンは、主にDV被害者支援等に携わる支援者が集い、様々な思いや気持ちを分かち合う場を提供しています。

参加者が安心して参加できるセルフケアの場をつくることを大切にしています。

主催：公益財団法人東京YWCA

平和と人権事業部 平和と人権に関する人材育成課

2025.07