

(注意) A3サイズ・横書き

## <活動の様子>



↑まちコミュスポットてくるんでのストレッチ教室



←整体ストレッチ教室



↑個別相談やペアマッサージも行いました。

## 事業名 出張「心の元気 街角相談所」

### <目的>

- ◆相談のきっかけ作り
- ◆相談窓口利用の推進

### <事業内容>

- ◆整体ストレッチ教室を通しての、自身の不調サインへの気づきを促進する。
- ◆チラシの作成および配布にでの、松山市の相談窓口の周知
- ◆出張による相談所による利用難易度の低下

### <市民の参画や他団体との連携>

- ◆コムズフェスティバル分科会への参加
- ◆まちコミュスポットてくるんでの実施
- ◆松山市在住の整体師によるストレッチ教室

### <市民に対するPR>

『体のサインは、こころのサイン!』

自分のストレスサインと早い段階でできる対処法を見つけて、日々を笑顔ですごしましょう。  
そんなお手伝いを、相談やストレッチを通してさせて頂きました。ありがとうございました。