

## よころうAT会（2024年）

### 自律訓練法（AT）とは

自律訓練法（通称AT）は、瞑想に似た心身調整法の1つです。このセミナーでは、ATの実践を中心に行います。

45分ほど静かに座って  
いられる方なら、どなた  
でも参加できます。

### 日時（予定）

5月21日  
6月4日 18日  
7月2日 16日  
8月6日 20日  
9月3日 17日  
10月1日 15日  
11月5日 19日  
12月3日 17日

### 概要

毎月第1・3火曜日  
12:30-13:15

講師：塚野心理士

受付で予約をお取り  
ください。

（電話予約・当日参加可）

このセミナーは1Pで  
ご利用いただけます。

### 注意点

体調の悪い方は、参加を  
お控えください。

心療内科・精神科受診中  
の方は、主治医の許可を  
お取りください。

当院心療内科・精神科に  
通院中の方は、基本から  
学ぶ「リラックス教室」  
への参加もお勧めします。

心身の健康のために少しずつでも続けましょう！