

## ケアラーズカフェ ～五感を癒そう～

第一回 8/18 イオンモール新都市 TORITO CAFEにて  
第二回 10/17 テクスポート今治にて アンガーマネジメントミニ講座  
第三回 11/14 商店街の店舗にて アンガーマネジメントミニ講座  
第四回 2/3 商店街 mi Airelにて



アロマテラピー



カラーセラピー



匂い袋



(自分の好きな香り、色、味..を見つけていきました)



(アンガーマネジメントミニ講座で「自分の怒り」の特徴を知るワークをしました)



(自分の気になる言葉をカードの中から選び、自己覚知の作業を続けます)