

「ピア+トーク」第16回

オンライン開催

春からはじめるカラダづくり

「ピア+トーク」は、ゲストのHIV陽性者が自分の経験を語るイベントです。

2024年3月20日（水/祝） 14:00-16:00

理想のカラダってそれぞれにあると思います。

理想的なカラダを手に入れるために何か活動はしていますか？

筋トレ、食事、アンチエイジング、マインドフルネス…カラダとココロをつくるための材料はたくさんあります。

初回は「入門編」として、コーディネーターやネスト・スタッフのみなさんの経験をシェアします。

新しい季節を迎える今、なりたいカラダとココロに近づくためのヒントをみんなで探ってみませんか？

対 象 HIV陽性者

参加方法 YouTube LIVE

限定公開のYouTube LIVEで開催し、質問はチャットでお受けします。

参加費 無 料

出 演 ネスト・プログラム・コーディネーター
大島 岳
ネスト・スタッフ

問い合わせ・申し込み

ふれいす東京 事務所

Tel : 03-3361-8964 (月～土 12:00～19:00)

E-mail : nest@ptokyo.org

申込先 : <https://ptokyo.org/nest/program/16645>



申込・締切

未登録の方……開催前日まで

登録済の方……プログラム当日12時まで

初めてプログラムに参加する場合は、来所またはオンラインで利用上のルールに同意し利用登録をすることが条件となります。



特定非営利活動法人

ぷれいす東京

〒169-0075 東京都新宿区高田馬場4-11-5 三幸ハイツ403

<https://www.ptokyo.org/>

ぷれいす東京は、HIV/エイズとともに生きる人たちがありのままに生きられる環境の実現を目指して活動している非営利団体です。HIV陽性者のためのプログラム「ネスト・プログラム」は、2021年度に113回開催し、のべ1773人が参加しています。

HIV陽性者・パートナー・家族のための無料電話相談「ポジティブライン」

0120-02-8341 (月～土13:00～19:00・毎週木15:00～18:00は、陽性者の相談員が対応)