

～ひとりで悩んでいませんか？～

自分を大切にすることからはじめよう！～

女性のための こころのケア講座

日々の暮らしや仕事の変化、身近な人との関係や、過去の傷ついた経験で、悩んだり、モヤモヤしていることはありませんか？

「女性のためのこころのケア講座」は、自分のこころのセルフケアのための知識や対処法を学びます。女性限定のリラックスした雰囲気の中、自分をいたわり、前向きな気持ちになれる時間をご提供いたします。

- | | | |
|-----|----------|------------------------------------|
| ✿ 日 | 時 | 9月21日（日）13：30～15：30 |
| ✿ 場 | 所 | 酒田市交流ひろば2階 研修室
（酒田市中町3丁目4-5） |
| ✿ 内 | 容 | 第1部 講話：「境界線ー自分を大切にするー」
第2部 語り合い |
| ✿ | ファシリテーター | 作業療法士 後藤麻子氏 |
| ✿ | 対 象 | 高校生以上の女性（10名程度） |
| ✿ | 参 加 費 | 200円（茶菓代） |
| ✿ | 申 込 み | 不要。当日会場にお越しください。（途中退出可） |



こころをセルフケアするための
コツや対処法を学んだあとは
お茶を飲みながら楽しいひと時を
を過ごします

お気軽におこしください

お問い合わせ先

庄内ちえりあ事務局

TEL：090-5833-2451

※不在の場合、折り返しお電話いたします。



主催：庄内ちえりあ