



プチ ストレス に強くなる！ 自分を好きでいるために

😊 毎日を「いい気分」で過すヒントが満載！

お気楽に見える独身時代。でもみんないろいろかかえている…。
仕事でもプライベートでも様々なストレスに取り巻かれ、
息が詰まりそうな現代社会に生きる私たち。私らしく生きるために、
ストレスに強くなる心を育てるきっかけを提案します。

18時45分～20時45分 毎週火曜日 **5回連続講座**

1
10月30日(火)
「はじめに」
この感情って私だけのもの…？
いいえ、あなたの悩みはみんなの悩み…。
もりおか女性センター長

2
11月6日(火)
「表現アートセラピー」
心と向き合い、自分の感情を知ろう！
負の感情も大切…。
画家
橋場 あやさん

3
11月13日(火)
「リフレッシュ体操」
疲れた体はその日のうちにセルフケア。
今日の疲れを残さないように。
フィットネス・ワーカー
千葉 有羽子さん

4
11月20日(火)
「アロマセラピー」
一日頑張った自分へのご褒美タイム。
緊張から解き放ち、リラックスタイムへ。
アロマ館ソートフル館長
(アロマセラピスト・心理学カウンセラー)
勝負沢 知悦此さん

5
11月27日(火)
「自分を探して 心理学の観点から」
ありのままの自分を大切に！
自分を好きでいるために。
アロマ館ソートフル館長
(アロマセラピスト・心理学カウンセラー)
勝負沢 知悦此さん

日 程：10月30日～11月27日
時 間：18時45分～20時45分
場 所：もりおか女性センター別館
対 象：30代～40代の独身女性
定 員：20名
受講料：無料（材料費 1,500円）

**10月23日(火)10時より
先着順にて電話受付**

-----問い合わせ・申し込み先-----
もりおか女性センター別館 電話(019)624-3583
〒020-0878 盛岡市肴町2-8 <http://mjc.sankaku-npo.jp>
もりおか女性センター指定管理者：特定非営利活動法人参画プランニング・いわて

専用の駐車場はありません。おでって地下駐車場及び近隣の有料駐車場をご利用ください。