



# 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。