

女性のためのこころのケア講座

～コロナ禍に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！～

新型コロナでの暮らしや仕事の変化、身近な人との関係や、過去の傷ついた出来事で、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。連続講座ではありませんので、参加できる回にご自由にお越しください。

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。

	内容	開催日・時間
1	私を大切にする自尊心 ファシリテーター： 伊藤真知子氏(東北公益文科大学名誉教授)	2月11日(祝・金)13:00～15:00
2	身近な人とのお互いを大切にする関係とは ファシリテーター： 岸井綾子氏(山形県男女共同参画推進員)	2月23日(祝・水)13:00～15:00

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)

対象・定員 高校生以上の女性(各回10名程度)

参加費 無料

申 込 不要です。当日会場に直接お越しください。

そ の 他 こころのセルフケアのための知識や対処法を学んだあとは、小物づくりをしながらお茶タイムを楽しみます。

持ち帰りのできる小物を作りながら、リラックスタイムを一緒に過ごしませんか(^^)

写真はイメージです



生理用品を無償でお渡ししています。

必要な方は、スタッフにお声がけください。
(お名前や住所などの個人情報はお聞きしません)

お問い合わせ先

庄内ちえりあ

TEL : 090-7790-2029 (大久保) FAX : 0233-77-4196 (坂本)

※不在の場合、折り返しお電話いたします。

Eメール shonaicheria2016@yahoo.co.jp

「庄内ちえりあ」の情報はこちらから

◇方法1 LINE@

「庄内ちえりあ」⇒

◇方法2 Facebook



f 庄内ちえりあ

主催：庄内ちえりあ

この事業は、山形県男女共同参画センター・チェリア「やまがた女性のつながり緊急サポート事業」の採択を受け、実施しています。