

知って、向き合って、気持ちも軽く

「これからの心身の移ろい」

日時 令和5年2月2日(木) 19:00~20:30

会場 武生南公民館 (越前市武生柳町12-27)

歳を重ね、ふとした時に心身の衰えを感じてしまうことは誰にでもありますよね。
気になる不調やいろいろな不安・心配ごとを抱え込んでしまっていないですか。

「みんなはどうなんだろう？」

「これからどんなことに気をつけるといいんだろう？」

あなたの不安や気がかりなことは、どんなことですか？

これまで頑張ってくれた心身に感謝しながら、

専門家を交えて、みんなで話して、不安を取り除くヒントを見つけましょう。

講師&助言:

天谷 早苗 さん

(保健師/介護支援専門員(ケアマネージャー))

*ミニ講座(30分)&
質疑応答含めて参加者みんなでフリートーク
(90分・情報や思いをシェア)

対象:越前市南地区在住の女性

定員:10名(参加費無料)



申込方法:武生南公民館に、お電話で、①氏名、②電話番号をお知らせください。

※新型コロナウイルス感染防止対策のため、当日は常時マスク着用の参加、手指の消毒、検温にご協力をお願いします。

主催:公益財団法人ふくい女性財団 // // 共催:武生南公民館

■お申し込み/お問い合わせ■

武生南公民館 (越前市武生柳町12-27)

TEL 0778-23-5103



福井県生活学習館2階
TEL 0776-89-1008

「ふくいウイメンズ・オアシス」では、
女性のためのピアサポートサロンを、
様々なテーマで毎月10回程度開催しています。
(運営:公益財団法人ふくい女性財団)