

困っていない? 悩んでいない?
年度末のストレス だったり
新年度への不安 だったり

令和8年 **3月1日(日) 10:00~12:00**

会場:ふくいウイメンズ・オアシス
(福井県生活学習館2階)

年度が替わる前後って、なんだか疲れませんか?

変化の多い時期で、ストレスがたまりやすいのかもしれません。

仕事の多忙さのストレス、やり残したことへの焦燥感、
新年度への不安…。

自分のことだけでなく、

環境が変わる家族のこととも心配だったり…。

いろいろ抱えてしまう人が多いようです。

自分なりに、ひょいッと飛び越えられるよう、
心理士さんを囲んで、みんなで話しませんか。



講師:

後藤 妙子 さん

(公認心理師/臨床心理士)

*ミニ講座&
質疑応答含めてフリートーク

対象:テーマに関心のある女性

定員:8名

女性のためのピアサポートサロン 「Women's Salon くるり」
「ふくいウイメンズ・オアシス」にて毎月開催

参加
無料

「@わたしのカラダ」「@こころ」「@夫婦・家族」「@お仕事」「@おひとりさま」「@ふくい移住者」など身近なテーマを設定し、ざっくばらんに話し合う場です。自分が語るのはもちろん、聴いているだけでも大丈夫。参加者同士で、気持ちや経験・情報を分かち合い “ひとりじゃない” って思える時間を一緒に過ごしましょう。

@こころ
(年度末&新年度)
お申込み



チャイルドルーム
(要予約)

お申込みはこちら

[料金]300円/人

[対象]生後6ヶ月~6才



■お申し込み/お問い合わせ■

ふくいウイメンズ・オアシス

(運営:公益財団法人ふくい女性財団)

福井市下六条町 14-1 福井県生活学習館2階

TEL 0776-89-1008 Mail w-oasis@f-jhosei.or.jp



経済的にお困りの方に
無償で生理用品を
提供しています

