

Women's
Salon

くるり

@こころとカラダ

モヤモヤ・イライラ・落ち込み、どうすればいいの??

「ストレス過多や

気分の浮き沈み」

Part3

令和5年3月26日(日) 13:30~15:30

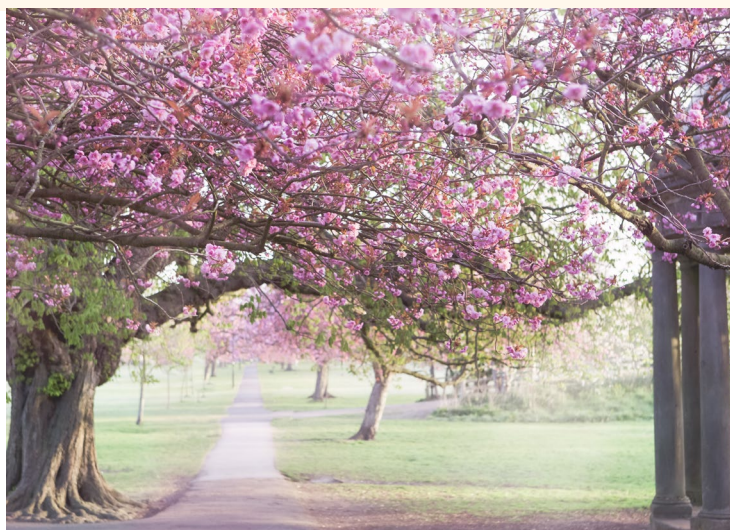
会場：ふくいウイメンズ・オアシス
(福井県生活学習館2階)

今、あなたの心は穏やかですか？

「私って、なんかいつもストレス抱えてる…」
「どうしたら、もう少し楽な気持ちになれるの？」
「ストレス発散って、みんなどうしてるんだろう…」
「激しい気分の浮き沈み、どうにかならないかなあ…」
「穏やかでいられる人が羨ましい…」 etc.

ネガティブなことほど、こころの中を埋め尽くすかもしれません。
時には、自分でストレスや不安を増やしてしまっているかも…。
環境の変化も多い新年度に向け、心軽やかな時間を増やしたいですね。

心理士さんを囲んで、日頃の思いを一緒に話しましょう。



講師&助言:

門 美幸 さん(公認心理師/学校心理士)

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

対象：・ストレスや気分の浮き沈み等で悩んでいる女性
・テーマに関心のある女性

定員：6名(参加費 無料)

女性のためのピアサポートサロン「Women's Salon くるり」
「福井県生活学習館2階の「ふくいウイメンズ・オアシス」にて毎月開催

「@こころとカラダ」「@夫婦・家族」「@お仕事」「@育休・保活」「@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。自分が語るのももちろん、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。

※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。

くるりのお申し込みはこちら



QRコードを読み取るとメール送信画面となりますので、必要事項を記入の上返信ください。

チャイルドルーム(要予約)
お申し込みはこちら



【料金】300円/人
【対象】生後6ヶ月~6才

3月のくるり

3/1(@ふくい移住者)
「おしゃべり交流会」

3/18(@夫婦・家族)
「教育熱心？
それとも、やりすぎ？」

3/21(@夫婦・家族)
「子どもの食物アレルギー」

■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



Fukui SDGs
Partner

