

Women's  
Salon

くるり

@こころ

“今この瞬間”をありのままに…

# マインドフルネス

令和6年6月15日(土) 13:30~15:30

会場: 福井県生活学習館

(ふくいウイメンズ・オアシス&フィットネスルーム)

新年度がスタート! 気持ち良く過ごせていますか。

私たちはついつい過去のことで思い悩んだり、  
先のことを考えて心配しすぎたり不安になったりしがちです。  
モヤモヤ・イライラ、辛い気持ち、抱えていませんか。  
沸き起こる感情に振り回されていませんか。  
ストレスをため込んでいませんか。

心が穏やかな、軽やかな時間を増やしていきたいですね。  
マインドフルネス(“今”に心を向けること)を知って、やってみて、  
心理士さんを囲んで、みんなで話しましょう。

講師&助言:

**廣澤 愛子** さん(臨床心理士/公認心理師)

\*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)



くるりのお申込み



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

参加  
無料

対象 ・ストレスや心の疲れを等を感じている女性  
・テーマに関心のある女性

定員 10名 \*動きやすい服装でご参加ください。

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

「@わたしのカラダ」「@こころ」「@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。

ふくいウイメンズ・オアシス



■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

