

Women's  
Salon

くるり

@こころ

私のいい表情を増やす②

# 自分を“褒め”よう!

令和8年7月25日(土) 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)

講師: 安立 奈央 さん(臨床心理士/公認心理師)

あなたは、自分に“甘い”? それとも“厳しい”?  
自分に“自信”がある? それとも無い?  
自分が好き? それとも嫌い?  
自分を過小評価して、「インポスター症候群」になってない?

もっと自分のことを“褒め”て、自分を大切に扱えるよう  
心理士さんと一緒にみんなでざっくばらんに話してみませんか。

対象:テーマに関心のある女性 /8名

内容:ミニ講座&質疑応答含めてフリートーク

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」「@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。

<自分“褒め”>  
お申込み ▶▶▶  
(無料)



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



チャイルドルーム(要予約)

[料金]300円/人  
[対象]生後6ヶ月~6才

