

Women's
Salon

くるり

@こころ

私のいい表情を増やす④

“自分のご機嫌は 自分でとる”って？

令和8年 **10月31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）



誰にだって感情の起伏はありますよね。
沸き起こる様々な感情は、もちろん大事にしたい。
でもね、ご機嫌な気分じゃない時って…、
あなたは どうしていますか。

人任せにせず、人に左右され過ぎずに、自分自身で心を整える
ことについて、心理士さんと一緒に話しませんか。

講師： **やしろ恵利** さん
(福井愛育病院 心理カウンセラー / 公認心理師)

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。

<自分のご機嫌>
お申込み ▶▶▶
(参加無料)



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

