

Women's

Salon

くるり

@こころ

ワタシを知る・癒す④

ストレスとその対処

～「マインドフルネス」を中心に～

ストレスや悩みを抱えながらも、日々頑張っている私たち。
過去でも未来でもなく、「今」に意識を向けることが、
ストレスとともに上手く生きていくコツと言えそうです。

「マインドフルネス」を通して、
ストレスケアについて一緒に考えてみませんか。

令和7年11月9日(日)

10:00～12:00

会場：福井県生活学習館

3階 フィットネスルーム

*ミニ講座&質疑応答含めてフリートーク
*マインドフルネスの体験も含みますので、
動きやすい服装でご参加ください。

講師：

廣澤愛子 さん

(臨床心理士/公認心理師)

11/9 お申込み↓



対象：

テーマに関心のある女性(8名/無料)

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」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



経済的に困りの方に
無償で生理用品を
提供しています。

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
お申込み↓

