Women's @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~



11/9 お申込み↓



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。

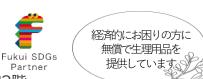


■お申し込み/お問い合わせ■ ふくいウイメンズ・オアシス

(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 お申込み↓

10:00~12:00

廣澤愛子 さん

(臨床心理士/公認心理師)

