

Women's
Salon

くるり

@こころとカラダ

Part2

ストレス過多や気分の浮き沈み…

「マインドフルネスを役立てよう」

令和4年12月24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)

こんなふうを感じることはありませんか。

- ・「なんだか、ストレスがたまるなあ…」
- ・「どうしたら、もう少し楽な気持ちになれるんだろう」
- ・「気分の浮き沈みが激しいなあ…」

過去の失敗や未来の不安のようなネガティブなことほど、つい考えてしまいがち。考えすぎて、自分でストレスや不安を増やしてしまっているのかもしれない。

心理士さんを囲んで、みんなで話してみませんか。

心を“今”に向けること(マインドフルネス)を知って、穏やかでいい気分の時間を増やして、新しい年を迎えましょう。

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)

対象：・ストレスや気分の浮き沈み等の悩みを抱えている女性
・テーマに関心のある女性

定員：10名(参加費 無料)

女性のためのピアサポートサロン「Women's Salon くるり」
「福井県生活学習館2階の「ふくいウイメンズ・オアシス」にて毎月開催

「@こころとカラダ」「@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。

※新型コロナウイルス感染防止対策のため、当日は常時マスク着用の参加、手指の消毒、検温にご協力をお願いします。



くるりのお申込みはこちら



QRコードを読み取るとメール送信画面となりますので、必要事項を記入の上返信ください。

チャイルドルーム(要予約)のお申込みはこちら



[料金]300円/人
[対象]生後6ヶ月~6才

くるり@こころとカラダ 今後の予定

1月(カラダの不調)
「腰痛・肩こりetc.」②

2月(こころの不調)
「コンプレックスや自己効力感」②



■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

