

Women's  
Salon

くるり

@こころ

あなたに寄り添う…

# こころの健康 お話し会

令和5年 9月30日(土)

10月21日(土)

11月11日(土)

10時~  
12時

参加  
無料

会場:ふくいウイメンズ・オアシス(福井県生活学習館2階)

- 例えば…
- ・不安や気がかり
  - ・イライラやモヤモヤ
  - ・日々のちょっとした困りごと
  - ・些細な事だけど、今の私には大問題だったりすること
  - ・ひとりで考えて悶々としちゃうこと

スッキリしない気持ちを抱え込んでいませんか?  
誰かと話すことで楽になったり、気持ちが整理できたりすることってありますよね。

経験豊富な精神保健福祉士(看護師)さんを囲んで、  
一緒にお話しませんか。  
話して、聴いて、繋がり合って。  
穏やかな気持ちでいられる時間を増やしていけたらいいですね。



くるりのお申込み



チャイルドルーム  
のお申込み

(要予約)  
【料金】300円/人  
【対象】生後6ヶ月~6才



【テーマは決めずに、みんなで話し】

対象: 不安や心の不調を感じている女性

- ・精神的に疲れている
- ・気力がダウン、やる気が出ない
- ・感情コントロールがうまくいかない etc.

定員: 4名

ファシリテーター: 野坂 幸江 さん

<精神保健福祉士/看護師>

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

「@わたしのカラダ」「@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。



■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

