

Women's
Salon

くるり

@ ころ

あなたに寄り添う…

こころの健康 お話し会

後期

会場:ふくいウイメンズ・オアシス(福井県生活学習館2階)

令和6年 11月16日(土) 12月21日(土)

令和7年 1月25日(土) 2月 8日(土) 3月22日(土)

《いずれの回も、10時~12時》

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？

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。

参加
無料

【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” と思える時間を一緒に
過ごしましょう。

こころの健康
お話し会
お申込み



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
のお申込み

(要予約)

[料金]300 円/人

[対象]生後6ヶ月~6才

