

Women's
Salon

くるり

@こころ

夏はストレス要因がいっぱい! どうすればいいの?

モヤモヤ・イライラと

気分の落ち込み

令和5年7月30日(日) 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)

高い気温と湿度、食欲不振による栄養バランスの崩れなど、夏は体にストレスがかかりやすい時期で、心も疲れがちなのは、

そして、ちょっと意外だけど、楽しいこともストレス要因だそう。

お出かけ等の予定を詰め込んでしまいがちじゃありませんか?
また、お盆などには、久しぶりの人に会ったり、親戚づきあいも大変?

自覚症状がないまま、ストレスをため込んでしまっているかも…。

ストレス発散や、モヤモヤ・イライラ・落ち込みをテーマに、
心理士さんを囲んで、みんなで話してみませんか。
心軽やかな時間を、一緒に増やしましょう。



講師&助言:

山本 桃花子 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で悩んでいる女性
・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

「@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。

くるりのお申し込みは
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)
お申し込みはこちら



[料金]300円/人
[対象]生後6ヶ月~6才

くるり@こころ これからの予定

9月
対人コミュニケーション

11月
ストレスや気分の浮き沈み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

