

Women's
Salon

くるり

@こころとカラダ

もっと自信を持ちたい私たち…
「自己効力感を考えてみよう」

令和4年 11月27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)

こんな悩み、抱えていませんか。

- ・「どうせ」「私には無理」がいつの間にか口癖になってる…
- ・自分にネガティブな気持ちを抱えがち…
- ・コンプレックスだらけ…
- ・新しいことは、つい尻込みしてしまう…
- ・消極的、保守的な行動をとりがち… etc.

心理士さんを囲んで、みんなで話してみませんか。

“私ならできる”って気持ちを高めて大切にしながら、
今よりもっと楽しい時間を過ごしていきましょう。



講師&助言:

佐々木 雅代 さん(公認心理師)

*ミニ講座(30分) &

質疑応答含めて参加者みんなでフリートーク(90分・情報や思いをシェア)

- 対象:
- ・自信を持つことが苦手な女性
 - ・自信がもてずにモヤモヤしている女性
 - ・テーマに関心のある女性

定員: 10名(参加費 無料)

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

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。自分が語るのももちろん、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@こころとカラダ 今後の予定

12月(こころの不調)
「ストレスや気分の浮き沈み」②

1月(カラダの不調)
「腰痛・肩こりetc.」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

