

Women's  
Salon

くるり

@こころとカラダ

みんなはどうしているのかな…

# 「ストレス過多や 気分の浮き沈み」

Part1

令和4年6月26日(日) | 13:30~15:30

会場: ふくいウイメンズ・オアシス  
(福井県生活学習館2階)

今、あなたの心は穏やかですか？

「常にストレスを感じている…」 「ストレスとうまく付き合っていて、どういうことなのだろう」 「気分の浮き沈みが激しくて、自分でも戸惑ってしまう…」 「気持ちが常に安定している人ってどうしているのだろう」 etc.

ストレスを味方につけたり、しなやかな心を身につけたりするヒントを見つけにきませんか。  
心理士さんを囲んで、日頃の思いを一緒に話しましょう。

講師&助言: **後藤 妙子** さん(公認心理師/臨床心理士)

\*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: ストレスや気分の浮き沈み等の悩みを抱えている女性

定員: 10名(無料)

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)  
お申込みはこちら



[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階に開設した「ふくいウイメンズ・オアシス」を拠点に、女性のためのピアサポートサロン「Women's Salon くるり」を開催します。

「Women's Salon くるり」は「@こころとカラダ」「@夫婦・家族」「@お仕事」「@育休・保活」「@子育て」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

7月(カラダの不調)  
「月経、ホルモン、更年期」

9月(カラダの痛み)  
「腰痛、肩こり etc.」

10月(こころの不調)  
「コンプレックスや  
自己効力感の低下」



## ■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

