

湯のまち学びのcaress

中央
キャンパス
10月講座

まちの魅力を知りたい。暮らしを豊かにしたい。
まちの課題を解決したい。湯のまち学びのcaressは
『市民の幸せをみんなで考える』市民みんなの学びの場です。

～こころ「暮らしを豊かに」～ 「セルフ・コンパッション」 ～ストレスを減らし自分らしく生きる～

定員 40名（定員になり次第、締め切ります）
どなたでもご参加できます！



講師

ココまる

円山 菜穂子 さん

「セルフ・コンパッション」とは、「大切な人を思いやるように、自分に思いやりを向ける」ことです。生きづらさやストレスを抱えている方、もっと自分らしく、ありのままに生きていきたい方、自分を大切にしながら力強く生きるための考え方や方法を学びませんか。

今、注目されつつある新時代のセルフケアを体験してみましょう。



2023年



10月12日（木）13:30-15:30

中央公民館 1階 講座室

《お知らせ&お願い》

- 本講座と本講座に係る往復中の事故への補償は、公民館総合保障制度の範囲内に限り行います。
- 主催者による広報や報道機関等で、会場内の写真や動画を使用することがあります。掲載不可の方は、事前にお知らせください。



左のバーコードからも
お申込みできます

《お問合せ・お申込み先》中央公民館 Tel22-4118