



しあわせココロ学

～人や社会への思いやり～

何かとストレスを感じることが多い日々、**自分の心を軽くするコツ**を学びませんか？**少しでも意識を変えたい思いやり**を持つことで、**心にゆとり**が生まれます。



11/1~1/24 (金曜日) 10時~12時



心が軽くなるコミュニケーションのコツは？

ストレスの上手な対処方法は？

自分の健康を自分で守ることの大切さは？

物価高に負けないアイデア料理は？

未来の子どもたちのために、毎日のお買物でできることは？!



- ♥場所 芝久保公民館
- ♥対象 市内在住・在勤・在学者
- ♥定員 15人(申込多数の場合は抽選) **保育付き講座に初めて参加する方優先。**
- ♥保育 生後6か月以上就学前の乳幼児 10人(1歳未満は3人程度)
- ♥麦茶代 300円(全回分)

【申込】**10月18日(金)12時まで**

電話か右の申込フォームで芝久保公民館へ

<https://logofom.jp/f/YSDXB>

電話 : 042-461-9825 (平日9時から17時)

* 申込フォーム *

