

# 元気なココロをつくるためのセルフメンテナンス ～自分自身に向けるやさしさと思いやりの心を育もう～

頭や心の中を整理して、自分でも気が付かなかった心の疲れを探ります。

自分自身を肯定的に受け止め、疲れた心にやさしさと思いやりをもって働きかけ、自分自身で安定、癒していく術を学びましょう。

1 日数分でも、心の声・身体の状態を感じて休息する時間を持ち、明日からまた、新たな気持ちで踏み出してみませんか。

**日時** ① 9月30日(木)18:30~20:00 ② 12月15日(水)10:30~12:00

**受講料** 無料 **定員** ①・② 各7名(先着順・要予約)

**講師** (有)クレオ 代表取締役 篠田寛子氏



※Zoomを使ったオンラインセミナーです  
参加には、Zoom アプリがダウンロードして  
あるパソコンやスマートフォンが必要です

オンラインの経験がない方でも大丈夫!  
簡単な操作でご参加いただけますよ。  
わからないことはリオラスタッフへお問い合わせください。

## 問合せ

みのかも女性活躍支援センターRe:Ola(リオラ)

TEL:090-9022-2200

メールもしくは、Caminhoホームページからお申込みください。

メール : caminho@city.minokamo.lg.jp

HPへはこちらのQRコードから →

