

生活再建支援拠点(相談窓口)「ここふく@やまがた」相談支援室

「心を整え自分らしい暮らしをつくる ～マインドフルネス～のお話と相談会」

自分の身体や気持ちの状態を整える「こころのエクササイズ」 マインドフルネスの講座と、これからの暮らしや民賃補助終了後の暮らし、子育て、教育、健康などの生活にかかわることを軽食を食べながらお話しませんか？

日時:2019. 1. 26(土) 10:00～12:00

場所:山形市男女共同参画センター・ファアラ
4階 会議室 (山形市城西町二丁目2番22号)

対象:福島県から避難している方

参加費:無料

内容

10:00～11:00講座「豊かに自分らしく暮らすために心を整えよう」

講師：荒木 三香氏

にじ色キャンパス・Couleuve -グループ- 代表

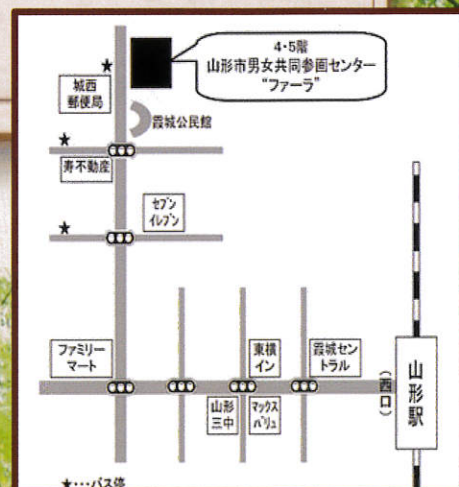
国家資格キャリアコンサルタント・認定マインドフルネス・カウンセラー

11:00～12:00お話・相談会 ※軽食つき

心や気持ちに関することは、荒木先生、民賃制度の終了のことや生活に関する
ことなどはここふく@やまがたの相談員がお話をお聞きします

資料・軽食などの準備がありますので
お手数ですが、お申込みをお願いいたします。
お子様の参加についてはご相談ください。

会場地図



お申込・お問い合わせ

「ここふく@やまがた」相談支援室

(NPO法人山形の公益活動を応援する会・アミル内)

TEL 023-674-0606 FAX 023-674-0808

e-mail soudan@amill.org

〒990-0828 山形市双葉町2-4-38 双葉中央ビル3階