

# 自分である「こころの手入れ」

自分の心の動きや悩みに、どうやって対処したらよいでしょうか。  
日常の人間関係の中で、生かすことができるようにしましょう。

さびしい

不安

何を  
したいか  
わからない

嫌われる  
のが怖い



イラスト提供:ふわふわり

自分を  
好きに  
なりたい

2014年

第1回 11月22日(土) 10:00~12:00

第2回 11月29日(土) 10:00~12:00

全2回 連続講座

◎ 講師 : フェミニストカウンセラー 増井さとみ さん

(一般財団法人 名古屋YWCA所属)

◎ 会場 : ウィズ豊川 <<豊川市社会福祉会館>> TEL0533-83-5211  
豊川市消防本部(諏訪)の北側。ドラッグストアの向かい

◎ 参加費 : 無料

◎ 定員 : 女性限定 先着30名

◎ 申込み先 : 豊川共生ネットみらい …TEL/FAX 0533-87-2564

E-mail [my-inoue@ams.odn.ne.jp](mailto:my-inoue@ams.odn.ne.jp)

◎ 託児 : 子供ひとり1回 500円

◎ 託児申込み : 11月7日(金)までに、豊川共生ネットみらいへ申込み

この講座は、豊川市社会福祉協議会より、共同募金の配分金を受けて開催します。

後援 : 豊川市

企画運営 : 豊川共生ネットみらい…詳しくは、HP をご覧下さい。 <http://mirai.net.cn>