

かがやき女性塾

“頑張りすぎなくても大丈夫”
～心おだやかに生きるコツ～

毎日 頑張りすぎていませんか？ “見つめ直す時間”を持つことで、
どんな自分もやさしく認められたら、あったかーい気持ちになりますね！

★	日 時	テーマ・講師
第一講	11/9(月) 19:00～20:30	“仕事も、家庭もあきらめない！” ～二足のわらじで歩む私らしい働き方～ さくら靴屋 國本 美鈴 氏
第二講	11/16(月) 19:00～20:30	“自分にやさしくなる時間” ～心とカラダをいたわり、軽やかに～ ヨーガ療法士 佐藤 陽子 氏
第三講	11/30(月) 19:00～20:30	“心と対話していますか？” ～上手な感情の整え方～ 心のとまり木 主宰 佐藤 香澄 氏

＊ 定 員 20名 (鶴岡市・三川町・庄内町に勤務または在住する高校生以上の方)

＊ 経 費 1,650円 (受講料 550 円×3 回) 1 講のみのお申込はお受けできませんのでご了承ください。

＊ 会 場 鶴岡市中央公民館女性センター (鶴岡市みどり町 22-43)

＊ 申込み 10月5日(月)～10月30日(金)

平日午前8時30分～午後8時

女性センターへ ☎0235-24-2340

※ 諸事情により、講座の内容等を変更する場合があります。
※ 申込み期間以降のキャンセルは、受講料をご負担いただく
場合がありますのでご了承ください。



Instagram



市 HP



中央公民館
女性センター
の情報はこちらから