



<日 時> 2022年

9月1日~
10月6日

木曜日

10:00~12:00

[6回講座]

人生まだまだこれから! がんばりたいと思っているのに、
なんとなく体調がすぐれず、イライラしたり、落ち込んだりしやすくなっている。
子どものこと、家庭のこと、仕事のことなど、やるべきことは沢山あるのに思うようにはかどらない。
これって更年期!?

少し立ち止まって、自分のココロとカラダの声に耳をかたむけて、向き合ってみませんか?

参加費無料

場 所: 伊丹市立男女共同参画センター

対 象: テーマに関心のある女性10人(原則として全回参加できる方)

ファシリテーター: 荒木 美恵さん(臨床心理士、公認心理師)

保 育: 6人(1歳~就学前まで、一人につき1回300円要予約)

申 込 み: 8月1日(月)9:00~電話、窓口で受付 *先着順*

伊丹市立男女共同参画センター (072-781-5516) まで

ここいろ 新型コロナウイルス予防対策中!



館内換気



館内消毒



お席の間隔

グループカウンセリングは、カウンセラーがファシリテーター(進行役)として入り、
安心・安全な空間で秘密が守られるルールの中で行われます。
同じ課題を持つ人たちが、疑問に思うこと・困っている事・悩んでいることなど
お互いの体験や気持ちを自己開示しながら語り合います。

主 催 伊丹市立男女共同参画センター ここいろ

指定管理者

NPO 法人女性と子どものエンパワメント関西

伊丹市宮ノ前2-2-2 伊丹商エプラザ5階

電話 072-781-5516 FAX 072-781-5530

<https://www.itami-kokoiro.jp/>

ここいろ
HP



(*専用駐車場はありません。お車でお越しの際は、宮ノ前地下有料駐車場等をご利用ください。)

※申し込みにあたってお預かりする個人情報は本講座以外の目的で使用することはありません。