

# 自分を知る講座

昨年好評だった「話の聴ける人になる講座」のリニューアル版。感受性にアプローチする多様なワークによって、ご自身のこころのあり方に気づいていただけます。少人数ですので、あたたかな空間の中でおちついて取り組めます。毎回新鮮な自分と出会えてほっこりします。

**日時** ①6月29日（土）②7月27日（土）③8月17日（土）  
④9月21日（土）⑤10月26日（土）  
午後1時00分～午後3時00分 全5回

**会場** 下諏訪総合文化センター 2階視聴覚室

**定員** 一般 12名

**受講料** 無料

**持ち物** 筆記用具

**申し込み方法**

窓口または電話にてお申し込みください

**受付開始**

5月13日（月）午前9時から

**時間**

平日午前9時から午後9時

※受付は先着順とし定員になり次第締め切らせていただきます

※講師の都合または受講者が少人数の場合、開催中止になる場合があります

**受講者の声**

毎回目から鱗の落ちる内容で、ワークや仲間との会話の中で自分の思い込みや思考の癖、自分と向き合うことの大切さを学びました。話を聞き合うことで癒しの時間にもなりました



**講師** 渡辺未青先生（わたなべみはる）

諏訪マタニティークリニックカウンセラー。

愛と繋がりによって人は生きるを実践する「あった会」代表。  
しもすわ子どもと大人の居場所作り隊長。

**問い合わせ先**

下諏訪町公民館 TEL 28-0002 27-1111（内線717）