

わたしがますます笑顔になる！

親御さんが自身の幸せのためにできる “セルフケア術”とは？

お子さんは、親御さんの笑顔や幸せな姿を見て笑顔になったり、
幸せを感じたりすることでしょう。

まずは、そんなご自身のお心をちょっとだけ楽にして
幸せを感じる力「幸福感」が上がるワークを体験します！
一緒に楽しみましょう♪

11/14(金)

19:30~21:00

講師 牧野^{まきの}直樹^{なおき}先生

会場 下諏訪総合文化センター 2階 集会室

持ち物 筆記用具

定員 一般 15名

受講料 無料 ※事前にキャンセルする場合は11月13日までにご連絡ください。

申込方法 ①下諏訪町公民館の窓口にて直接申し込み ②電話での申し込み

受付開始：10月2日(木)午前9時

受付時間：平日9:00~21:00

※先着順受付、定員になり次第締め切りさせていただきます。



※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