令和８年度　下諏訪町公民館の講座

話の聴ける人になる講座

「人は人で傷つき人で癒される」。5回の講座では、感受性にアプローチする多様なワークによって、ご自身の心のあり方に気づいていけます。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。10代から80代まで多世代の参加者がいて毎年開講している公民館の人気講座です。

日時　①6月27日（土）②7月18日（土）③8月22日（土）
④9月19日（土）⑤10月24日（土）
午前10時00分～午後12時00分　全5回連続講座

会場　下諏訪総合文化センター　2階視聴覚室

※会場が変わる日があります。
その都度ご案内します。

定員　一般　12名

受講料　無料/テキスト代1,430円

※指定のテキストをお持ちの場合は無料です。
申込時に確認します。
※テキスト代は１週間前までにお支払いください。
※６月１８日以降のキャンセルでは返金できません。

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２７日（水）午前9時から～

受付時間　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月に一度の癒しの時間にもなりました。5回の講座が終わっても仲間や学びと離れがたくて、サークルになって継続しています。

講師　渡辺実陽先生（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。愛と繋がりに人は生きるを実践する「カウンセリングルームあったかい」代表。

問い合わせ先　下諏訪町公民館　TEL 28-0002　27-1111（内線717）