

心地よく
暮らす
ために

見つけよう！ 

わたしの行動

My Challenge

2025年 12月6日(土) どちらも
12月13日(土) 9:30~11:30

毎日の暮らしの中で、私たちは知らず知らずのうちに、自分を支える工夫をしています。自分にとって心地よい過ごし方を考え、自分らしく、元気に過ごすためのヒントを、楽しみながら探してみませんか？

12月6日(土) 9:30~11:30

心地よく暮らすための
「こころのあり方」を考える

自分が元気になるものから、自分らしく過ごすための「こころの整え方」を見つけます

12月13日(土) 9:30~11:30

私の「元氣のもと」を
見つけよう！

元氣を保つ工夫や、気分を変える方法を学んで、セルフケアの「工具箱」をつくります

定員 10名程度

講師 金子 史子 さん

広島大学 講師／認定作業療法士

会場 シェアキッチン&スペースORYZA

廿日市市大野1615-1 ※駐車場10台あり

子育てや家事、仕事に追われる日々で、ちょっとホッとしたい人など、どなたでもどうぞ

＼ 参加の方は下記コードからお申し込みください ＼

申込コード



主催・お問い合わせはこちら

大野東市民センター

tel 0829-56-1013