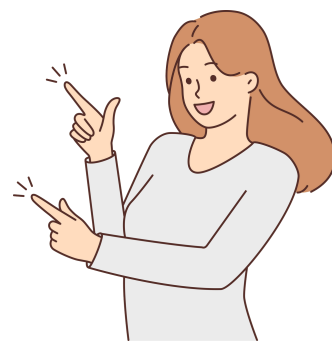


心地よく暮らすために

# 見つけよう！ 元気につながる 私の「行動」



会場内にキッズスペースをつくります。  
小さなお子さんも  
いっしょにどうぞ！

2026年 2月21日(土)  
2月28日(土)  
9:30-11:30

参加費  
300円  
各回  
ワンドリンク

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

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見つけてみませんか？

21(土)

自分にとっての  
「心地よい状態」を考える

Point!!

毎日を心地よく過ごすためのヒントを知り、  
「いい感じの自分」を考えてみます。  
気づいたことや持ち帰りたい内容を「わたしのトリセツ帖」に書き留めます。

28(土)

元気に役立つ「道具箱」を  
つくり、使いどころを考える

Point!!

自分の“元気に役立つ道具箱”をつくり、いつどんなときに使うかを考えます。毎日やること、ときどきやること、など自分に合った使い方を整理し、暮らしの中で活かしていきます。

対象

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

講師

金子 史子 さん

広島大学講師／認定作業療法士

ランチタイムあり

お時間に余裕のある方は、気軽なおしゃべりの時間としてご参加いただけます。(別途実費 約1,500円)

21日：おうちごはんMきッチン

28日：SUM CURRY

主催

大野東市民センター

〒739-0414 廿日市市宮島口東二丁目12-5

TEL：0829-56-1013

申し込みはこちらから▶▶▶

