

ママのための ジャーナリング講座

7/22 (水) 10:00-11:30

会場:明日都浜大津1F市民活動センター大会議室
(大津市浜大津四丁目1-1/京阪電車「びわ湖浜大津」駅下車すぐ)

入場無料 ♥ 託児あり

内容

忙しい毎日、家事や育児に追われて、「自分のこと」を後回しにしていますか？
「ジャーナリング」は、思いついたことを自由に書き出すことで、心を整える方法です。
抱えているモヤモヤや不安を文字にしてみるだけで、心が少し楽になるかもしれません。
日々の忙しさの中で忘れがちな「自分らしさ」や「価値観」を再発見するチャンス！
ゆっくり自分自身と向き合って、社会復帰に向けての一步を踏み出してみませんか？

定員

20名程度 (先着順)
(6ヶ月～未就学児までの託児有)

対象

市内在住の
子育て中の女性

社会復帰を考えておられる方推奨

講師

奥平 ちひろさん

Japan Journaling Association®代表



申込み

大津市電子申請サービス

二次元コードにて
7/1 (水) 12時から受付

