

つむぎカフェ

～ ゆっくりおしゃべり。ちょっと休憩していこう ～

新型コロナウイルス感染症の影響で暮らしが大きく変わる中、ひとりで悩んでいませんか？

「こんなこと、誰にも言えない…」そんなモヤモヤこそ、心にしまわないでください。

心をほぐし、悩みを話し合う「つむぎカフェ」を隔月で開催します。

好きな日に、何回でも、参加していただけます。

みなでお茶を飲みながら、ゆっくりおしゃべりしましょう。

家に居場所がない

働き先がなかなか
見つからない…

介護も仕事も
なんて
できない！

ずっと疲れてる…

学校に行きたくない

生きづらい

眠れない

子どもという時間が
つらい

第1回	令和4年5月19日（木）
第2回	7月16日（土）
第3回	9月15日（木）
第4回	11月17日（木）
第5回	令和5年1月19日（木）
第6回	3月11日（土）

時間はいずれも【午前10時30分～正午】

内 容 / 第1部：ミニ講座

〔リラックス法など、簡単にできる
心や体をほぐす方法を教わります〕

第2部：おしゃべりタイム

場 所 / 市民プラザ 会議室

参加費 / 無料

対 象 / 丹波市在住・在勤・在学の方

定 員 / 5名程度 ★各開催日の前日までに申し込みください。

託 児 / あり（無料／1歳半～／定員3名）

★各開催日の7日前までに申し込みください。



講師 / 金子 ちあきさん
（ミル・テラスカウンセリングルーム代表）

お申込み・お問合せ

メールまたは電話で、①氏名 ②住所 ③電話番号 ④参加希望日 をお伝えください。
右の二次元コードからもお申込みいただけます。

丹波市男女共同参画センター（丹波市まちづくり部人権啓発センター男女共同参画推進係）

丹波ゆめタウン2階（市民プラザ内） ※休館日：毎週月曜日・年末年始

Tel:0795-82-8684 メール:danjyo-center@city.tamba.lg.jp

