

「丹（まごころ）つむぎプロジェクト」
女性たちがゆるやかにつながり、自分らしい生き方や暮らし方を発見します

つむぎカフェ



誰かとおしゃべりしたいな・・・
ちよっとだけ話を聞いてほしいな・・・
そんなあなたへ

ゆっくりおしゃべり。

ほっと一息。



お茶を飲みながら、ほっと一息してみませんか。
ナビゲーターの金子さんと一緒にゆったりとした時間を過ごしましょう。



場 所 丹波市市民プラザ
対 象 市内在住・在勤・在学の方
定 員 各回 10 名程度
参加費 無料
託児料 無料【要予約】詳細は裏面へ
ナビゲーター 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・お問い合わせ先

☎ 0795-82-8684

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(月曜休館)

申し込みフォームからも受け付けています



※申込締切は各回前日まで
※当日参加を希望される方は
電話にてお問い合わせください

開催日程など、詳しくは裏面をご覧ください

心のセルフケアとおしゃべりタイム



心のセルフケア テーマ



DAY TIME!

開催時間

14:00~15:30



EVENING TIME...

開催時間

19:00~20:30

心のストレッチ

瞑想と呼吸法で「今」を感じてリラックス。イライラ、もやもやを解消しましょう。



第1回

4 / 20 土



第2回

6 / 7 金

人間関係をラクに

自分も大事にしながら相手も尊重する方法で、人間関係のストレスから解放されましょう。



第3回

8 / 8 木



第4回

9 / 13 金

「怒り」のコントロール

人間にとって自然であり、必要な「怒りの感情」。うまく付き合って気持ちを落ち着かせましょう。



第5回

11 / 7 木



第6回

12 / 13 金

睡眠と呼吸法

一日のストレスや不安を寝る前に吐き出してぐっすり。心も身体も健康になりましょう。



第7回

2 / 1 土



第8回

3 / 7 金

心のセルフケアのテーマが同じ回は、どちらか一方にお申込みください。

お気に入りのマイカップがあればぜひご持参ください。

ご参加お待ちしております。

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)



の時間帯に参加される方へ

18時に市民プラザの正面入り口が施錠されますので、18時以降はPOP UPホール玄関から2階市民プラザへお越しください。



託児について

の時間帯のみ託児を実施します。ご希望の方は、申し込みの際に一緒にご予約いただくか、各開催日の7日前までに電話でご予約ください。

