

見つめて
自分のココロ
をみよう

～女性のための 心理学講座～



ストレスフリーの
暮らしを…

抱える悩みは、人それぞれ様々あります。今回の講座では、多くの女性の悩みに関わってきた心理カウンセラーが、女性の視点に寄り添いながら、自分に合ったストレスへの対処法をわかりやすくお伝えします。簡単な心理テストやリラクゼーションを交えながら、穏やかでゆったりとした時間を過ごしてみませんか？

◆日 程 **6月2日(土)**

※申込受付開始:5月19日(土)10時から

◆時 間 **13:30～15:30**

◆受講料 **1500円** (資料代込)

◆講 師 **佐藤 真理子 氏**

(盛岡ハートフルカウンセリング セラフィ代表

心理カウンセラー)

◆定 員 **15名**(先着順、女性限定)

◆持ち物 **筆記用具**

【会場・主催】サンライフ盛岡

お 申 込
・
お 問 合 せ

サンライフ盛岡

住 所:盛岡市仙北二丁目4-12

電 話:019-635-9600

FAX:019-635-9601

メール:sunlife@iding.org