

「自己肯定感の育て方」講座

今の自分の状況を少し変えたいと思っているのに、なかなか新しい一歩が踏み出せない。一生懸命頑張っているのに、何だか生きづらい、前に進めない。

それらは、もしかしたらあなたの自己肯定感と関係があるのかもしれませんが。

自分のことを肯定して、信じる事が前に進む力になります。今からでも大丈夫。自己肯定感を育ててみましょう。

■と き：①6/11②6/18③6/25 (木曜日・全3回)

■時 間：午後1時30分～3時

■定 員：16人(全3回参加できる人)

■準備物：筆記用具、飲み物

■講 師：井山 里美



◎申し込み：5月26日(火)(必着)までに、お近くの公民館へ。

または、はがきに講座名、参加者の住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を記入し
〒584-0045 富田林市山中田町 1-5-50 東公民館へ

※右のQRコードからもお申込み頂けます。

◎問い合わせ：東公民館(0721-24-3333)

