



男女共同参画市民企画協働事業 チャレンジ企画

あなただけの幸せのカタチを発見！ Well-being 幸福学

一人ひとりに個性があるように、幸せのカタチもそれぞれ。この講座は、探し求める幸せではなく、育てる幸せ Well-being「幸福学」と出会うものです。幸せを育てるための、幸せ発見ワーク、心と脳の解放と癒しの実践ワークを体験します。

日時：10月19日、26日、11月9日
いずれも火曜日 午前10時～12時

場所：男女共同参画センター交流室（摂津市立コミュニティプラザ1階）

定員：16人

参加費：500円（材料費）

一時保育：1歳～就学前児

10月14日（木）までに要予約、市内の方優先、先着順

企画・運営：自由を楽しむパステル

一時保育
無料



高雄良子

自由を楽しむパステル所属。「うれしい」「たのしい」気持ちを大切に、自由に表現しながら自分にまる！みんなにまる！をつくる指で描くパステルアートサークルで活動中。



山口恵理子

Well-beingDialog
認定ファシリテーター。
睡眠栄養指導士。脳・体・心へアプローチする癒しと成長のプログラムを構築。

日時	テーマ	講師
10月19日（火）	幸せを見つける「Well-being・ダイアログカード」を体験しよう	山口恵理子 （脳幹ヘッドスパLOLOオーナー）
10月26日（火）	心を解放する！癒しのパステルアートを描いてみよう	高雄良子 （自由を楽しむパステル）
11月9日（火）	ヘッドスパ・セルフマッサージ 脳を癒して幸せな睡眠を手に入れよう	山口恵理子 （脳幹ヘッドスパLOLOオーナー）

問合わせ・申込み：摂津市立男女共同参画センター・ウイズせつつ

住所：摂津市南千里丘5-35 e-mail: danjyo@with-settsu.jp

TEL: 06-4860-7112/FAX: 06-4860-7113



講座申込み
専用フォーム



ウイズせつつ 検索

摂津市立男女共同参画センターウイズせつつ