

参加費無料!

## 自分を見つめてマインドフルネス “今ここ”

自分の思いを整理して人との話し方・接し方を一緒に考えてみませんか。

日常生活の中で、何となく不安や生きづらさを感じていませんか？

話してみることで、気持ちが整理され新たな気づきにつながることもあります。他の方のお話を聞く中で、共感できることがあるかもしれません。女性相談の経験者であるファシリテーター（進行役）が御一緒します。当日は匿名での参加もできますのでお気軽にお申込みください。

**日程** 令和6年3月12日（火）10:00～11:30

**会場** 市民プラザ・ゆう 2階 大会議室

**講師** コーチングスペース・さんさる  
荻原 美代子 氏

**対象** 上田市に在住または在勤の女性

**定員** 先着6名



- ・ 申 込 令和6年2月26日（月）8:30以降、上田市市民プラザ・ゆうへ  
お電話または窓口までお越しください。
- ・ 住 所 長野県上田市材木町1-2-2
- ・ 電話番号 0268-27-2988
- ・ メールアドレス [jinkenkyosei@city.ueda.nagano.jp](mailto:jinkenkyosei@city.ueda.nagano.jp)