



自分を好きになる 心のセルフケア講座

日々の生活の中で、ついつい自分や相手を責めてしまって、
心が傷ついてしまうことってありませんか？
ほんの少し立ち止まり、自分の心に優しく寄り添う講座です。

◆日時：2022年 **2月17日**(木)

10:00~12:00(受付9:30~)

◆会場：メイトム宗像 202 会議室

◆講師：荒牧 陽子さん(メンタルトレーナー)

◆参加費：無料

◆定員：先着 30 名

◆主催：宗像市・宗像市社会福祉協議会

◆申込：2022年 **2月14日**(月)までに裏面の申込書にご記入の上、
FAX または電話でお申込みください。



【申込み・お問い合わせ先】

社会福祉法人 宗像市社会福祉協議会 (担当：酒見^{さけみ})

〒811-3437 宗像市久原 180 番地 メイトム宗像内

Tel : 0940-37-1300 Fax : 0940-37-1393