

ココロ
すこーし
らくーに
して



【ラポール講座】ストレスとのつきあい方 ありのままの自分を受け入れて

参加
無料

あわただしく過ぎ去る毎日、何だかモヤモヤした気持ちやストレスを感じていませんか。心を少し楽にして、ありのままの自分を受け入れていく方法について、いっしょに学びましょう。昨年度と同じテーマの講座ですが、みなさんの要望にお応えして実施いたします。

とき 2024年 **5月25日** (土) 9:45受付、10:00～11:30

ところ 糸島市男女共同参画センター **ラポール** 糸島市神在西3-1-5

内容 講話 「ありのままの自分を受け入れて」

講師 竹石綾子さん (臨床心理士、トータルサポート ハロー所属)

定員 10名程度 (先着順)

申込みは ▶ ラポール窓口、電話、メール いずれかの方法でお願いします。

※ メールでのお申込みには、3日以内にラポールから返信をします。返信がない場合は、お問合せください。参加者のお名前・年齢・住所・電話番号、託児 (無料) の有無などを お知らせください。詳細は、裏面・二次元コードにて確認ください。 **申込締切は 5月20日(月)** です。



主催 糸島市地域振興部人権・男女共同参画推進課

問合せ 糸島市男女共同参画センター ラポール

〒819-1148 糸島市神在西3-1-5 TEL・FAX 092-324-2800

申込み raporu@city.itoshima.lg.jp



竹石綾子さんの紹介

臨床心理士、社会福祉士、スクールカウンセラー

糸島市をはじめ各地教育委員会・学校が実施する教育相談や、子どもや親たちの支援にかかわってあります。2017年、福岡市博多区に「トータルサポート ハロー」を設立、さまざまな困りを感じている人たちの支援や療育にも取り組まれています。

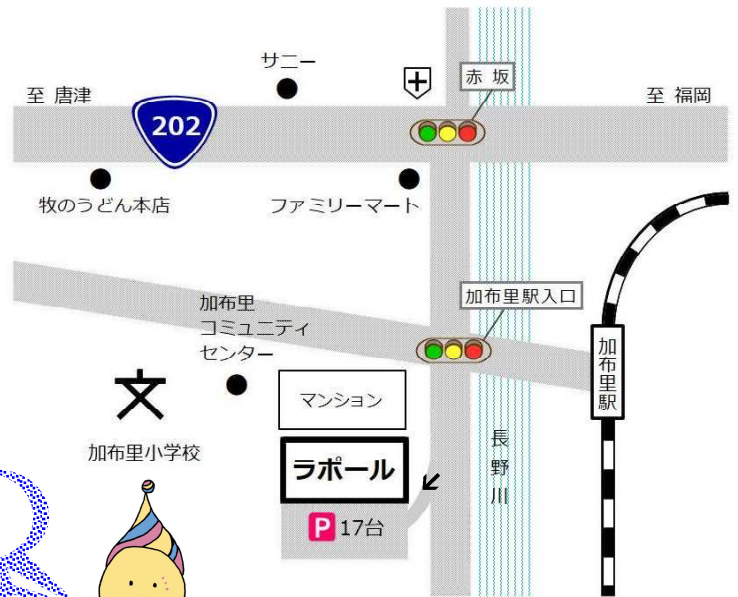
お話は、リアルで分かりやすいと好評です！

おしらせ

はじめまして、未来から来た「ミライ」です。
男女共同参画を考え、動画をアップしたよ。
「ミライと考える」などで検索してね。



ラポールのご案内



JR加布里駅から、徒歩で約3分
加布里小学校体育館のお隣です

ありのままの自分を受け入れて 参加申込書

■ 参加する方について、記入してください。※ 個人情報は厳重に管理し、講座以外には使用しません。

参加者		
参加者	フリガナ	年齢
	お名前	
一緒に参加の方	フリガナ	年齢
	お名前	

連絡先	
住所	〒
電話番号	

■ 託児をご希望の方は、記入してください。

フリガナ	年齢
お子さんの名前	() 歳 () ヶ月
フリガナ	年齢
お子さんの名前	() 歳 () ヶ月

- 託児の対象は、6ヶ月から就学前まで。託児の利用をキャンセルする場合は、早めにご連絡ください。
- 託児をご希望の場合は、事前の手続きが必要です。記入いただく書類(承諾書)など、ラポールにお問合せください。
- 託児の持参品は(年齢による)おむつ、お尻ふき、ビニール袋、ミルクなど。すべてに記名し、1つにまとめてください。