

「2020年の自分らしい暮らしを考える ～マインドフルネス～のお話と交流会」

自分の身体や気持ちの状態を整える「こころのエクササイズ」マインドフルネスで、この1年を振り返りながら、スッキリ新年を迎えませんか。また、暮らし、子育て、教育、健康などの生活にかかわることを軽食を食べながら、みなさんでお話しする交流会も行います。

日時:2019.12.14(土) 10:00～13:00

場所:山形市男女共同参画センター・ファーラ
5階 研修室 1 (山形市城西町二丁目2番22号)

対象:福島県から避難している方

参加費:無料

内容

10:00～11:30講座「自分らしく暮らすために心を整えよう」

講師：荒木 三香氏

にじ色キャンパス代表・マインドセルフ代表

国家資格キャリアコンサルタント・認定マインドフルネス・カウンセラー

11:30～13:00お話・交流会 ※軽食つき

資料・軽食などの準備がありますのでお手数ですが、お申込みをお願いいたします。
お子様の参加についてはご相談ください。

※詳しいお申込みは裏面をご覧ください

お申込・お問い合わせ

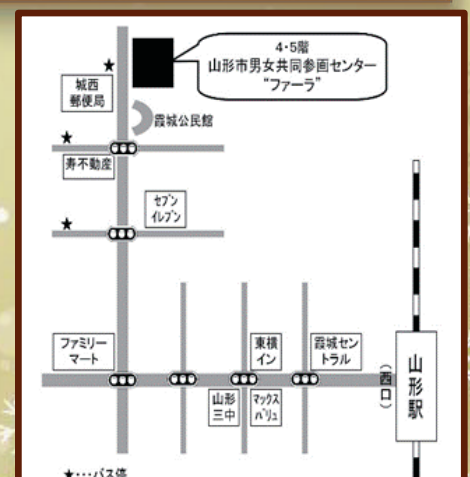
「ここふく@やまがた」相談支援室

(主催 NPO法人山形の公益活動を応援する会・アミル)

TEL 023-674-0606 FAX 023-674-0808

e-mail soudan@amill.org

〒990-0828 山形市双葉町2-4-38 双葉中央ビル 3階



「2020年の自分らしい暮らしを考える ～マインドフルネス～のお話と交流会」 参加申込み書

電話 023-674-0606

F A X 023-674-0808

氏名	(ふりがな)
同伴者氏名 (お子さんの場合 合性別年齢も)	(ふりがな)
連絡先	住所 〒 電話番号 FAX e-mail (あれば)
ください。 いことなどあれば、ご記入 荒木さんにお聞きになりたいことや、 日常生活の中で気になること、知りた	

<<個人情報利用目的について>>

ご記入いただいた個人情報は、この事業以外には使用いたしません。

「ここふく@やまがた」相談支援室とは

全国26か所の「福島県県外避難者生活再建拠点」の一つで特定非営利活動法人山形の公益活動を応援する会・アミルが運営しています。平成28年6月より福島県県外避難者の生活再建拠点事業山形拠点として活動している相談支援室です。

「避難なさっている方々が『ここで暮らそう』と選んだ場所で、『幸福』になるお手伝いをしよう」という思いから「ここふく」の愛称を付けました。

皆さんのお話を時間を掛けて丁寧に伺うこと、お一人お一人に合わせた資料を作成すること、必要に応じて関係機関と連携すること。分かりにくいことが分かりやすくなるよう、そして、何よりも相談なさった方が笑顔になれるような対応を心がけています。

※ブログやっています。「ここふく@やまがた」だより

<http://blog.canpan.info/soudan/profile>