



自分らしく生きるために 自分のペースで 必要なちからをつけていく 自分のための居場所

対象：女性
参加費：無料
申込：不要
託児：要予約

託児予約締め切り
7/10(金) 17:00 まで

第2回

自分をみつめる つづることで見つける 自分の思い ～書いて気づいて、分かち合う～

書くことで自分の思いに気づき、
言葉にして分かち合う時間を大切にします。
日常では気づきにくい自分の思いを見つめ、
どんな感情も、考えも、まるごと大切にできる時間を
一緒に作りませんか。
気軽に、安心してご参加ください
(気持ちのシェアは必須ではありません)。



7/13 (月) 13:30～15:30

ソレ5階視聴覚室

講師 岡本 里咲

Yamamoto
Market

次回以降の
予定

第3回

落語と笑いヨガで
リフレッシュ

笑うことで心も身体も
軽やかに

9/28 (月)

13:30
～15:30

自分をとのえる

第3回は

落語と笑いヨガで日々の疲れを解消し
心身をゆるめるひとときを過ごしませんか。

ヨガのポーズは行いません。

第4回

相談・ワークショップ
開催

ふらりっとゆるりっと
つながる相談会

12/20 (日)

13:00
～15:30

誰かにつながる

お問合せ



Tel 088-873-9100

受付時間：9時～17時

第2水曜日・祝日・年末年始を除く

<https://www.sole-kochi.or.jp>

こうち男女共同参画センター「ソレ」
〒780-0935 高知市旭町3丁目115番地

※駐車場が狭いため、なるべく公共交通機関でご来館ください。

※この事業で知り得た個人情報は本講座以外では使用いたしません。

※本講座は高知県内の方を対象として行われます。

