

7/ **5** (水)

自分のこと、 どのくらい理解できている？

心に存在する癒しやストレスの根源を知り、
自分で「じぶんに気づく力」を強めよう！

7/ **12** (水)

そもそもコミュニケーションって何だろう？

人との適切な距離感や温度差などについて学び、
質の高いコミュニケーションを身につけよう！

7/ **19** (水)

自分と丁寧に 向き合う人生デザイン

心地良い毎日過ごすために、自分の感情や
価値観を整理しながら理想のライフプランを
明確化しよう！

無料託児有り♪

満1歳～未就学児対象

(申込時に要予約)



講師

一緒にココロを
軽くしましょう♪



公認心理師、臨床心理士

のだ ひろみ
野田 仁美 氏



【プロフィール】

岐阜ひろカウンセリングルーム 代表
岐阜県女性相談センター、大学附属心理相談室、岐阜県若者サポ
ートステーション、私設心理相談室などで心理臨床経験を積む。
現在はスクールカウンセラー、母子生活支援施設の心理職として
もカウンセリングを行っている。

時間▶各日 午前10:00 ~ 12:00

場所▶ハートフルスクエアG 2階 中研修室

定員▶女性30名(原則3回出席できる方・申込多数の場合は抽選)