

# コロナに負けず元気になる セルフケア講座

コロナ禍で疲弊した社会になり、閉塞感の中で、自信を失ったり、行き詰ったり、希望を持ってなくなった人たちに「元気」を届ける講座です。

第1回はセルフ・コンパッション（自分への思いやり）、第2回は自尊感情回復プログラムを行います。講師は、全国各地で講演をしている人気講師の中野満知子さんです。リモートと会場を繋いで開催します。皆様のご参加をお待ちしています。

**講師**：中野 満知子さん

（東京都在住。オフィス「想」ネットワーク主宰、アソク・ヒューマン・ケア ライフスタイル・センター講師）



中野 満知子さん

<第1回セルフ・コンパッション（自分への思いやり）>

**日時**：2021年7月10日（土）10:30～12:30

**場所**：ときわプラザ学習室（アスティとくしま2F）

**定員**：20名

**参加費**：1000円（資料代等）

◆主催・お申込み NPO法人協働プランニングNIMS（ナイムス）

事務局 〒776-0020 吉野川市鴨島町西麻植字青柳8番地3

TEL/FAX 0883-24-7146 e-mail:kyodo@mail.nims3.com



----- 申込書 -----

★お申し込み（FAX 0883-24-7146） 切らずにそのままお送りください。

お名前	ご住所	TEL

\*ご記入いただいた個人情報につきましては、本事業以外の目的には使用いたしません。