２０２１年度徳島新聞社会文化助成金事業・ナイムス設立１５周年記念事業

# 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、希望を持てなくなった人たちに「元気」を届ける講座です。
　第２回は「自尊感情回復プログラムの紹介と体験」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。
ゲストとして、北海道警察のエリートから刑務所を経て、映画「日本で一番悪い奴ら」のモデルにもなった稲葉圭昭さんをお迎えし、ご自身の壮絶な体験や自分を大切に生きてゆくとは？について語っていただきます。
皆様のご参加をお待ちしています。

中野　満知子さん

**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、ｱｽｸ・ﾋｭｰﾏﾝ・ｹｱ ﾗｲﾌｽｷﾙ・ｾﾝﾀｰ講師）

稲葉　圭昭さん

**ゲスト**：稲葉　圭昭さん
（札幌市在住。NPO 法人 ASK 認定依存症予防教育アドバイザー）

＜第２回自尊感情回復プログラムの紹介と体験＞

**日 時**：２０２１年１２月１１日（土）13:30～15:30

**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。