

全5回講座

「好き♥からつながる」 ～扉がひらく～



自分自身を見つめ直す→好きなことで仲間とつながる→
地域でつながることを楽しみに
「好き♥」を出発点に自分を見つめ
新しい出会いや発見を皆さんと一緒に見つけていきましょう!

1月19日(金) 3階会議室

day 1 はじめまして! ~好きなカードを選んで話してみよう~
講師: 運営委員

1月26日(金) 3階会議室

day 2 私の大好きをマップにしてみよう
~みんなで好き♥をシェアしよう~
講師: 運営委員

2月9日(金) 5階会議室

day 3 好き♥をパワーに活躍している人の話を聞こう!
~マイワールド全開で地域活動~
講師: NPO法人はんなり和菓子ラボ 理事長 南條敦子さん
講師: 走らせよう! つづきブックカフェ実行委員会 代表 江幡千代子さん

2月16日(金) 6階会議室

day 4 自分の身体とつながろう~薬膳茶&チェアヨガ~
講師: 薬膳ライフデザイナー・陰ヨガインストラクター 十河ゆみさん

3月1日(金) 未定

day 5 講座を振り返って~みんなで楽しく話しましょう~
講師: 運営委員

■時間: 10:00~12:00

■定員: 20名(先着順)

■対象: この講座に興味を持ち原則全回出席できる人

■主催: 都筑区地域振興課

■会場: 都筑区役所会議室

■受講料: 無料

■申し込み: 裏面の2次元コードより

