

# 宇治木敏子先生の

# 『ストレスに強くなるトレーニング』

12/21  
(木)



ストレスに強く生きるためのレジリエンスな生き方・育て方を学びましょう！レジリエンスとは「自分と周囲を信頼し、必ず良くなると信じる心の力」。

何気ない日常の出来事、日頃感じていること、不思議に思っていること、うれしかったこと、困っていること、あなたも話してみませんか？

そして、他人のお話も聞いてみませんか？

実践を交えながら自分自身、そして仕事や家庭で役に立つヒントが見つかります。

師走の忙しさを忘れるひととき、レジリエンス・カフェでホッと一息、心を癒しましょう！

人前で話すのが苦手な方にも、安心して学んでいただける講座です。

## ♡ レジリエンス・カフェ ♡

原則毎月第3木曜日開催中！

『レジリエンス・カフェ』はタッチの安心の場、  
そして、レジリエンスな生き方を目指す人の集いの場です。

- 【会 場】 合人社ウエンディひと・まちプラザ
- 【時 間】 10:00~12:00
- 【参加費】 3,000円（プレミアム会員の方は参加費無料）
- 【託 児】 要相談（7か月～未就学児）



\*\*\*\*\*

## H30. 1月 宇田成徳先生のプレミアム講演会 日程決定！

### ～ 幸にしせかなれないお話 ～



1/13  
(土)

- 【会 場】 広島市内
- 【時 間】 10:00~12:00
- 【参加費】 3,000円
- 【託 児】 要相談（7か月～未就学児）

\*\*\*\*\*



主催：NPO 法人日本タッチ・コミュニケーション協会

〒730-0043 広島市中区富士見町 11-6 エソール広島 926 号室

お問い合わせは、090-8240-1006 (梅村)まで お気軽にどうぞ！

※お申込み※

