



赤い羽根共同募金事業 ご協力をお願いいたします！



期間 ⇒ 平成31年1月～3月29日(金) 16時まで



＊10,000円の共同募金にご協力頂けましたら  
⇒ レジリエンス講座(全5回)にご招待！

～ストレスに強く生きるために～

# レジリエンス講座

<全5回>



私って、  
ストレスに弱い  
のかしら・・・？

『レジリエンス』とは 逆境力・折れにくい心と訳され、  
「逆境の中でも困難を乗り越え、生き延びようとする力」  
「自分と周囲への信頼を維持し、将来よくなる可能性を信じ  
て対処し克服していける能力」といわれています。



## ◆講師:宇治木敏子



NPO 日本タッチ・コミュニケーション協会 理事長  
NPO 日本交流分析協会 准教授・交流分析士、TA 心理カウンセラー  
インド政府認定ヨーガ教師、安芸高田市専任メンタルヘルスカウンセラー  
■ 著書 絵本「心のふれあい タッチ・コミュニケーション」  
■ 中国新聞連載コラム「きょうからイクメンジャー」  
2013年10月～(全10回)



## ◆開催日時 全講座 10:00～12:00

第1回目	4月26日(金)
第2回目	5月17日(金)
第3回目	6月28日(金)
第4回目	7月19日(金)
第5回目	9月20日(金)

◆会場 合人社ウエンディひと・まちプラザ  
(広島市まちづくり市民交流プラザ)

◆参加費 13,000円(単発 3,000円)

◆教材費 1,000円

◆託児 要相談

◆お問い合わせ

090-9464-0560(相原)

※お申込み※



※ 天候や講師の都合等で、日程、講師など、変更することがあります。



主催: NPO 法人日本タッチ・コミュニケーション協会

〒730-0051 広島市中区大手町一丁目5番3号 広島県民文化センター6階1号室

E-mail: npojatc@msn.com

タッチ・コミュニケーション

検索

