

「おひとり様の モヤモヤ話して みない？」

&オリジナルお花チャーム作り

仕事、人間関係、これからの人生…etc.
あなたの話したいこと、聞いてみたいことを
みんなでシェアしてみませんか？
可愛いお花のチャームをみんなで作るワークショップもあります🌸

2026

9月6日 日

参加費
無料

時間 13:30～15:30

場所 四郎丸コミュニティセンター1F 和室1.2

対象 40代～50代のシングル女性

定員 15名 ※定員に達し次第、
締め切らせていただきます

内容 ワークショップ 13:30～14:20
グループトーク 14:30～15:30



テーマ：「おひとり様で
良いコト悪いコト」

締切
8/31(月)まで



お花チャーム

申込



左記QRコード

またはお電話で(38-0457)



@SPACE_NAGAOKA

Instagramも
やっています♪

会場のご案内

◆四郎丸コミュニティセンター(駐車場 23 台有り)

長岡市四郎丸 1-11-20

<https://www.city.nagaoka.niigata.jp/shisetsu/comm-cen/siroumaru-com.html>

◆最寄りバス停

- ・長岡駅東口バス停 7 番線より乗車、徒歩 3 分
- ・「長岡駅東口=花園=長倉=鉢伏・栖吉線」または、「川崎・宮内環状線(外回り)」乗車、市民体育館前下車、徒歩 5 分




◆お問い合わせ

～女性のための相談窓口～

女性の自立のためのエンパワーメント支援をします。
NPO 法人女のスペース・ながおか

女性 1 人 1 人が自分らしく生き生きと自立した生活に向かっていけるよう、
相談支援活動を行っている団体です。

月～金曜日 10 時～16 時 30 分

 0258-38-0457



※会場への問い合わせはご遠慮下さい。