

働く女性をゆるやかにつなぐ

Friday Night CAFE

毎月最終
金曜日晚
開催
参加費：無料

わたし今週もお疲れさま そして 今月もお疲れさま

今週、今月、がんばった自分を癒しませんか？

職場・家庭では話せないことも、ここなら話せる。
最近思うこと、悩んでいること、やりたいこと…。
ただ、人と対話することで
自分の考えに改めて気づいたり
ごちゃごちゃの頭の中が整理されたり



少しのじかん

みんなでひとつのテーマをお話ししながら
こころとからだを休めて「私らしさ」を取り戻しませんか？

Time to Heal Me

不安・不満・怒り・孤独
といった感情を
呼吸法で
解放していきます！

10/30 Fri

18:00-21:00 講座時間外は
出入り自由

新町コミュニティセンター 和室
長岡市西新町2-2-24

参加費：無料、定員：8名（先着順）

対象：長岡市内に居住または勤務している働く女性
※実施後のアンケートにご協力いただける方

問い合わせ：人権・男女共同参画課／TEL 0258-39-2746

18:30-19:30 ※18:20までにはお越しください

「瞑想＋感情解放呼吸法」の会

／申し込みはコチラ／



／活動報告はコチラ／



企画・運営：地域おこし協力隊 加峰真理（カミネマリ）
（所属：長岡市人権・男女共同参画課、受入先：NPO法人市民協働ネットワーク長岡）