働く女性をゆるやかにつなぐ

Friday Night CAFE

毎月最終
金曜日晩
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

12/25 Fri

18:00-21:00 講座時間外は出入り自由

社会福祉センター トモシア 和室
長岡市表町2丁目2番地21

18:30-19:30 ※18:20までにはお越しください
「あなたの1年を象徴する一文字は？」お話会

今年はどんな1年でしたか？ざっくばらんにお話しましょう！

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

＼申し込みはコチラ／　＼活動報告はコチラ／

問合せ：人権・男女共同参画課
TEL 0258-39-2746／MAIL will@city.nagaoka.lg.jp
※事前に伝えておきたいことがある場合は、お気軽にご連絡ください。

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）

【個人情報の取り扱いについて】お申込みの際にいただいた個人情報は、お申し込み後のお問い合わせや連絡、今後、市が開催するイベントのご案内などに使用させていただきます。