

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

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
アロママッサージや瞑想、お話をしながら
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

【第3回開催】

7/25 Fri
18:00-21:00

申し込みはコチラ



18:30～19:30 ※18:20までにお越しください
※講座終了後は出入り自由

講座「カラダほぐし+瞑想」

講師：地域おこし協力隊

自力整体ナビゲーター
加峰真理（カミネマリ）

社会福祉センタートモシア 和室1
長岡市表町2丁目2番地21

参加費：無料、定員：8名（先着順）
問い合わせ：人権・男女共同参画課
TEL 0258-39-2746

企画・運営：地域おこし協力隊 加峰真理（カミネマリ）
（長岡市 人権・男女共同参画課 所属）