

生きる を伝える

令和7年度

福井市こころの講演会

3.15(日)

10:00-11:40

福井市美術館 3階 講堂

(福井市下馬3丁目1111)

参加
無料

あなたは自分を大切にできていますか?
自分をみつめ、
こころとからだを整えましょう。

対象

福井市内に在住または
通勤・通学する方約40名（抽選）

内容

- 10:00～ 講演会
「人は悩む生き物
～マイナスも楽しむ
ありのまま生きる生き方～」
・自己受容と自己肯定
・頭を整理する実践的な7つのヒント等をご紹介
- 11:00～ こころとからだの整え方ヨガ
持ち物:ヨガマット又はバスタオル、飲み物
服装:動きやすい服

講師

高橋 絵麻 氏

ヨガインストラクター、2児の母。福井県坂井市在住。

ヨガスタジオ「Living space Atha.」を主宰。

乳がんステージ3aの告知後、スキンヘッド姿で「しこり触ってキヤンペーン」を開始。治療中からヨガや講演を通じ、検診の大切さと前向きな生き方を発信。現在は不登校経験を活かした学校授業やがん教育など、全国各地で「自分らしく生きること」を伝えている。

【申込み】3/5(木)締切

QRコードに入力または、FAX、電話（平日のみ）
で申込みください。

申込みはこちら→

手話通訳・要約筆記が
必要な方は、申込みの
際にご連絡ください。



主 催:福井市

問合せ:福井市 障がい福祉課 ☎910-8511 福井市大手3丁目10-1

TEL 0776-20-5435 / FAX 0776-20-5407

MAIL sfukusi@city.fukui.lg.jp



詳細はこちら