

# 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)

参加  
無料

10:00-11:40

福井市美術館 3階 講堂  
(福井市下馬3丁目1111)

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します

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「しこり触ってキャンペーン」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