

参加無料

私を整えるノート術

日々の仕事や家庭での忙しさの中で自分を大切にできていますか？
自分の心を知り、かろやかに日常の行動を変えていくための
とても強力なサポートツールになる3冊のノート、

「ネガティブノート」・「ポジティブノート」・「感謝のノート」
についてお伝えします。

自分の感情を丁寧に見つめて心を整え、仕事でも家庭でもしなやかに活躍することを目指します。

9/20 (土)

13:30~15:00

【会場】:アオッサ6階 研修室607

【対象】:働く女性(福井市内在住または在勤)

【定員】:30名(申込多数の場合抽選)

【申込】:ホームページ(こちらのQRコードから)

【締切】:令和7年9月10日(水)

締切後、当選(参加決定)の方にのみメール
で通知します。ドメイン解除など
「josei@city.fukui.lg.jp」からのメールを
受信できるようにご設定ください。



講師:武藤 悦子 氏

カラーケアコンサルタント

毎日の生活や人生に生かすためのセミナーを多数開催。
主婦の友社、三笠書房などから著書を多数出版している。

【主催】福井市男女共同参画センター

開所時間:9時~18時

休所日:日曜祝日

TEL:0776-20-1537

E-mail:josei@city.fukui.lg.jp

facebook



Instagram

