

＼心の健康を保つための土台作りにも／

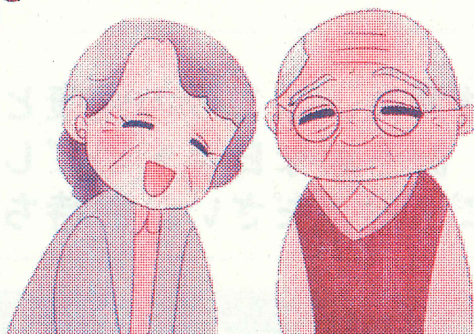
全2回
講座

これからの私を もっと好きになる

心身ともに
健やかな自分で居続ける

何があっても
「自分は大丈夫！」
と思えるように！

何事も臆せず
行動できるようになる



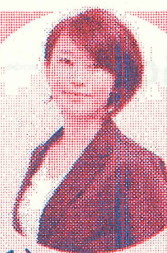
どんな自分のことも
認められるようになる

日時 2025 **12/5・12** 【全2回】 金 10:00 ~12:00

定員 抽選 **20名** 費用 **無料**

会場 **小平市小川町2-1325
中央公民館 1階 視聴覚室**

講師



遠藤 裕美子さん
(自己肯定感向上コーチ)

コーチ歴 15年。

学校・官公庁・企業で5,000名以上にコーチング・マインドフルネスなどの研修を提供。

「穏やかな語り口調で、肩の力を抜いて参加できる」と好評を得ている。

主催
小平市 中央公民館

＼お問い合わせはこちら／
042-341-0861

お申し込みは
フォームから



講座スケジュール

回	日程	時間	内容	場所	講師
1	12月 5日 (金)	午前10時 ～ 正午	これまでの私に ○をつけよう	視聴覚室	遠藤 裕美子さん (自己肯定感向上コーチ)
2	12月12日 (金)		これからの私にも ○をつけよう		

※講座の内容は変更になる場合があります。



自己肯定感は意欲、こころの健康と深く関係しています。
気力に満ち、健やかな日々を過ごしていくために
ぜひ講座をご活用ください。お待ちしております。

申込方法

11月20日(木) までに、LoGoフォームまたは電話でお申込みください。

LoGoフォーム⇒ QRコードよりお申込みください。

電話 ⇒ 042-341-0861へお電話ください

※到達メールが届いたら申し込み完了です

※申込み多数の場合は抽選、申込み結果は11月22日(土)以降、全員にお知らせします。

中央公民館

◇駐車場は約100台分あります。

◇公共交通機関でのアクセス

・西武多摩湖線『青梅街道駅』から徒歩5分

・JR武蔵野線『新小平駅』から徒歩15分

・コミュニティバス『小平中央公民館』から徒歩1分

