

≡ 令和8年度文化教養講座 ≡

親子でできる ストレスケア



まずは自分を労って元気になりましょう
参加することで元気になれます



日時

11月20日 金

受付 18:45 講座 19:00~20:30



場所

与那原中学校
3F 視聴覚室

募集人数

20名



親子で参加OK
親1人で参加OK

気質学

自分を知る、相手を知るツールです。

講師

諸見里 まいこ 先生



ボディートーク

ボディートークで今の自分の
体の声を聞きましょう。
緩めることでうまくいく!

講師

あしとみのりこ 先生



持ち物

フェイスタオル
(1人1枚)
筆記用具



服装

動きやすい服装



申込み方法

QRコードを読みとって
申し込みできます



申込締切

11月13日(木)

みなさまのご参加を
お待ちしております😊