

自分史

作成講座 受講生募集

「ライフテーマ」

絵本を囲んで
ワイガヤと紡ぎだす！

1 「自分史」：自己肯定感との対面！

楽しいこと、苦しいことたくさんあった。
生きてきた事実、それは変えようがないもの。
今まで気づけなかった自分を発見する。
それを書くことは脳の活性化や老化防止になります。

2 「ライフテーマ」：人生百年時代

自分が持っている時間をどう使うか。
これからの人生 誰かの役に立つということは
自分という存在そのものが生かされること。

3 絵本を囲んで：課題に沿って

仲間とワイガヤと紡ぎだす。感想を分かち合う。
人の話を聞いていると、ヒントになることがある。

日時：毎月第3水曜日または土曜日 10:00-12:00

(2025.8.20~) または (2025.8.16~) 計10回

場所：八王子市市民活動支援センター会議室

(八王子市旭町12-1 ファルマ802-5階)

資料代：500円/回

講座ご参加ご希望の方はQRコードからアクセスし
ご氏名 & 連絡先 をご連絡願います

(一社) 壱拾百千万の会 代表深津孝雄

連絡先 電話：090-2238-5809

メール：fukkatsusun@gmail.com

