「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　それは変えようないもの
今まで気づかなかった自分 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　連絡願います　または下記連絡先へ願います

（一社）壱拾百千万の会 代表深津孝雄（5 街区 13）
連絡先 電話：090-2238-5809
メール：fukkatsusun@gmail.com

後援　八王子市社会福祉協議会