自分史

「ライフ

　テーマ」

**作成講座**

受講生募集

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