



生活支援研修

～共に支え合う仲間づくり～



地域で支えあって暮らしていくために・・・

自分自身の自己肯定感 UP! が自分も周りの人も大切に思えるゆとりに繋がります。

楽しく、新しい自分を再発見してみませんか？

【日時】 令和8年3月4日(水)
午前9時～10時30分
(受付:午前8時45分～)



【内容】 メンタルセルフケア
～こころの宝物さがし～

- ①新しい私を再発見! ② 仲間と応援しあって
③ 幸福感!自己肯定感 UP ④ 1歩前へ・・・

【講師】 (一社)体力メンテナンス協会 小林 郁美 先生

【対象】 富加町在住者

【場所】 富加町児童センター 研修室

【定員】 30名 ※先着順/申込みが必要です。

【参加費】 無料

【申込】 2月24日までに、お申込みください。



富加町社会福祉協議会 0574-54-1312