

# ゆるやか女子会

参加費  
無料



## ローズWAMで ほっと一息

もやもや、ふつつつ…自分の言葉や行動と気持ちがしっくりしないあなた。  
いろいろな場面で「しんどいなー」と感じているあなた。  
お好きな講座でひと呼吸おいてみませんか？

日程・申込方法は裏面をごらんください。

### アートで ほっと一息

コラージュ

雑誌などから選んだ  
写真や絵を切り貼りして  
作ります。



パステル  
アート

色とりどりのパステルを  
使って自分を表現して  
みましょう。

### リラクゼーションで ほっと一息

『自律訓練法』を用いたセルフコントロールで  
からだと気持ちをほぐしましょう。



### ゲームで ほっと一息

昔からある懐かしいゲーム、最近のゲーム  
などでほんのひととき  
みんなと楽しんでみませんか？  
自分の気持ちを柔らかくしてあげましょう。

It's a game!



明るいコミュニケーションスキル講座

### ほめる人になろう

「いいところを探して伝える」=「ほめる」こと  
は相手に興味があり、価値を見出していることを  
伝える行為です。

喜ばれるほめ方、ほめられ方を学んで  
心を豊かに。  
生き生きした生活を送りましょう！



# ゆるやか女子会 2023年度年間スケジュール

<p><b>4月</b></p> <p>14 金    15 土</p> <p>パステルアート 13:30~16:00    リラクゼーション 13:30~15:00</p>	<p><b>5月</b></p> <p>12 金    20 土</p> <p>ゲーム 13:30~15:00    コラージュ 13:30~15:30</p>	<p><b>6月</b></p> <p>9 金    17 土</p> <p>パステルアート 13:30~16:00    ほめる人になろう 13:30~15:00</p>	<p><b>7月</b></p> <p>14 金    15 土</p> <p>リラクゼーション 13:30~15:00    コラージュ 13:30~15:30</p>
<p><b>8月</b></p> <p>4 金    19 土</p> <p>パステルアート 13:30~16:00    ゲーム 13:30~15:00</p>	<p><b>9月</b></p> <p>16 土</p> <p>コラージュ 13:30~15:30</p>	<p><b>10月</b></p> <p>13 金    21 土</p> <p>パステルアート 13:30~16:00    リラクゼーション 13:30~15:00</p>	<p><b>11月</b></p> <p>10 金    18 土</p> <p>ゲーム 13:30~15:00    コラージュ 13:30~15:30</p>
<p><b>12月</b></p> <p>8 金    16 土</p> <p>パステルアート 13:30~16:00    ゲーム 13:30~15:00</p>	<p><b>1月</b></p> <p>12 金    20 土</p> <p>リラクゼーション 13:30~15:00    コラージュ 13:30~15:30</p>	<p><b>2月</b></p> <p>16 金    17 土</p> <p>パステルアート 13:30~16:00    ほめる人になろう 13:30~15:00</p>	<p><b>3月</b></p> <p>16 土</p> <p>コラージュ 13:30~15:30</p>

■場所:茨木市立男女共生センターローズWAM

パステルアート・コラージュ/4F 405    リラクゼーション/B1F ローズホール  
ボードゲーム/1F WAMカフェ    ほめる人になろう/4F 404・405

■対象:人間関係や生きづらさに悩む女性

■定員:各日 先着10人 ※「ほめる人になろう」のみ20人

■一時保育:利用日の7日前(休所日と臨時休所日を除く)の午後5時までに要申込

■主催・お問い合わせ

 茨木市・茨木市立男女共生センターローズWAM

〒567-0882 茨木市元町4番7号

TEL 072-620-9920

<https://www.city.ibaraki.osaka.jp/kikou/shimin/wam>

次なる  
茨木へ。

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS



茨木市は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

各講座のお申込みは  
WEB・電話で



ゆるやか女子会  
HPより各申込み  
フォームへ



072-620-9920