

令和6年
9月30日（月）
14時～16時

有光 興記 先生

公認心理師/臨床心理士
関西学院大学 文学部教授

もっと

セルフ・コンパッションを

(self-compassion ; 自分への慈しみ、自分への思いやり)

取り入れよう

～自分のこころと身体の健康のために日常生活でも実践しよう～

体験的ワークを通して「あるがまま」を経験し、
こころと身体の健康にとって大切な
セルフケアの方法について学びませんか。



対象・定員

西宮市在住・在勤・在学の方

50名

(要予約・先着順)



申し込み方法

インターネット

西宮市HPから下記番号を検索する、
もしくは下記二次元コードからお申込みください。



申し込み受付期間

8月29日（木）

～9月23日（月）

方法

オンライン（ZOOM）

59559952



■プログラム■

13：30 オンライン入室開始

14：00 講座開始

16：00 講座終了

■注意事項■

- * ZoomアプリをスマートフォンやPCにてダウンロードしてください。
- * インターネット接続環境は、参加者ご自身でご準備ください。
(通信料等は、参加者のご負担となります)
- * 参加者の皆様による録画、録音、または静止画（キャプチャ）として記録する等の行為はお控えください。
- * 講座中、参加者側のオンライン使用における不具合には対応しかねますのでご了承ください。