



大人の こころ塾

素敵に歳を重ねていくためのワークショップ

『こころ塾』は、仏教にまつわる言葉や心理学理論、
カウンセリング法などをヒントに、現代を生きる人に
役立つ知恵を楽しみながら学ぶ参加型の講座です。



◆**からだ**【こころとからだのストレッチ】

軽いストレッチから始め、呼吸を整え身体をほぐします。

◆**ことば**【他者から見た自分の印象を知る】

本人からうかがえる印象を、ありのままに贈る
言葉として書き記し、相手に伝えるカウンセリング
ワークショップを行います。

◆**こころ**【10のこころの磨き方】

仏教の言葉（善行と悪行を10項目に表わしたもの）
を参考に素敵に歳を重ねるヒントを学びます。

日時	4月25日（月）10時00分～11時30分
場所	西区民センター2階 会議室3
定員	先着28名 参加費 800円（当日いただきます）
講師	<small>ゆきえ</small> 中島之恵（大阪国際福祉専門学校非常勤講師、高野山にて得度 授戒を受ける〔僧名／江月房恵照尼〕）



中島之恵 講師

西区民センター窓口又はお電話にて先着順で受付中！

・・・お問い合わせ先・・・

（公財）神戸市民文化振興財団 西区民センター

〒651-2273 神戸市西区糀台5-6-1（第3月曜休館日※祝日は開館） ☎ 078(991)8321



（公財）神戸市民文化振興財団は神戸環境研究所（KEMS）の認証を取得し、環境保全に努めています。みんなの知恵（節電やグリーン購入）で環境にやさしい街に。