

わたしを整える3つの習慣

～食べる・感じる・向き合う～

毎日やることがいっぱい、つい自分のことを後回しにしてしまう…。
健康のために何かをしたいけれど、何もできないまま一日が終わってしまう…。
そんな方に向けて、無理なく自分を整えるための習慣づくりが学べる全3回の連続セミナーを開催します！
ぜひ、お気軽にご参加ください。

第1回

9/11 金



よく噛むことが健康を作る

噛むことが自律神経やメンタルバランスに与える影響について学べます。

講師 医療法人社団ヒロ歯科・口腔外科クリニック院長 伊藤 広也 氏

第2回

10/16 金



自分らしく働き続けるための「関係性セルフマネジメント」

働く中で生じる感情を我慢や衝突ではなく、対話と調整によって整える方法を学べます。

講師 オフィスマキむげ／ノースコネクション株式会社 高塚 麻紀子 氏

第3回

11/13 金



食べることで、ほっとする暮らしへ

～日常に取り入れる『食べる』というセルフケア～

食事が心身に与える影響を理解し、「食べること」を通じて自分を整える視点を学べます。

講師 シーズニングラボ 岩岡 喜久子 氏

時間 午後7時～午後8時30分

対象 原則すべての講座を受講できる方

会場 神楽公民館（旭川市神楽3条6丁目1番12号）

お問合せ 受託者 ノースコネクション株式会社（090-8901-7546）

主催 旭川市女性・若者応援課

申込は
こちらから

