

# ゆったり過ごす

# わたしの時間

忙しい毎日、いつも自分のことは後回しになっていませんか？  
絵本の読み聞かせや、アートを使って、**こころとからだのケア**  
をしましょう。



開催日 2022年 **8**月 **27**日(土) **13:00~15:30**

講師 かいばら ゆ か  
**海原由佳さん** (カウンセラー 公認心理師)



### ●プロフィール●

2008年にオーストラリアの大学院でカウンセリングを学び、2009年より都内で女性専門のカウンセリングや福祉事務所での女性支援に携わるほか、死別を経験した子どものサポートプログラム・ファシリテータとして活動。自由な時間には、猫とフラと歌から癒しをもらっている。

- 会場 ハーモニー春日部
- 定員 12人(申込み順)
- 申込み 8/10(水) から来所または電話でハーモニー春日部へ
- 参加費 無料
- 保育 3人(6ヶ月~未就園児 申込み順 要予約 8/24(水)まで)
- 対象 市内在住・在勤・在学の女性



新型コロナウイルス感染拡大防止の為、ご参加される皆様には以下のご協力をお願いいたします。

- 発熱や咳などの風邪症状がある場合や、体調不良の場合はご参加をお控えください。
- マスクの着用、手洗い、または手指の消毒をお願いいたします。
- その他感染拡大防止の為、職員より別途お願いをする場合がございます。

## 春日部市男女共同参画推進センター ハーモニー春日部

〒344-0063 春日部市緑町3-3-17  
TEL:048-731-3333

無料の駐車場もございますのでご利用ください



春日部駅東口より朝日バス  
「豊野工業団地行き」で約10分、ハーモニー春日部バス停下車。