≪東部市民センター講座≫

# 毎日を気持ちよく過ごすための
# こころの整理整頓術

新年を迎える前に、お部屋の大掃除だけでなく、心もスッキリさせませんか？

感情や、人に振り回されず、自分らしく生きるための方法を心理学から学びます。

**日 時** 令和８年12月26日（土曜日）10時00分～12時00分

**会 場** 東部市民センター　2階　第1・2講習室

**内 容**
1. なぜこころの整理整頓が必要なのか？
2. こころの整理整頓のための3つのポイント
3. こころの整理整頓がもたらす発見

**講 師** Color&Therapist School
Amaranth 愛知校代表 鈴木 巳千（みゆき） 氏

**こんな方におススメ！**
- 人の目が気になる
- 気持ちの切り替えが苦手
- イライラ、モヤモヤ、クヨクヨしがち
- 疲れやすい
- 毎日いい気分で過ごしたい
- 夢や目標を叶えていきたい
- 新しい年を気持ちよく迎えたい




**定 員** 20人（応募者多数の場合抽選）※市内在住・在勤・在学のかた

**費 用** 無 料　　**持ち物** 筆記用具

**申込方法** 12月17日（木）までに「Eメール」、「電話」、「窓口」でお申し込みください。
➡【必要事項】講座名と、❶氏名（ふりがな）、❷〒・住所、❸電話番号、学生は❹学校名・学年

メールアドレスの2次元コード

≪お問合せ先≫ 東部市民センター
〒444-3513 岡崎市山綱町字天神2番地9
☎:0564-48-2922 / ✉:tobu.shimin@city.okazaki.lg.jp
休館日:月曜日 / 開館時間:9:00～21:00 ※日曜日・祝日は17:00まで

施設地図表示