

参加費無料！全7回連続講座

自己肯定感を上げる！

自分らしく楽に生きよう！

～生きづらさ・ストレスのない生活を送るために～

考え方次第で人生は変わる！

無理しない、気にしない



日時 令和7年10月18日～12月6日
すべて土曜日 14:00～16:00
会場 麻生市民館 3階 視聴覚室
対象 どなたでも参加できます
※定員15名程度【先着順】

【お申込み・お問合せ】

9月9日（火）午前9時より、下のQRコードからお申し込みください。

お問合せ TEL：044-951-1300

※お預かりした個人情報は、本事業の目的に限り使用します。

