



笑顔が増えるイキイキ生活のコツ

参加無料



あなたの「好き」を地域に活かそう

私に何ができるかな？やってみたいことはなんとなくあるけど…

考えているだけでなかなか行動に起こせない。行動を起こしているけれどもなかなか実現しない。そんなモヤモヤをかかえていませんか。

わくわくイキイキ生活を送るヒントを学びます!!

【男性ボランティアのつぶやき】

「楽しい活動は続けられるね。私の手品を見て、笑顔があふれる瞬間、これが楽しいんだなあ」



こうざのめにゅ～

《1日目 3/14》

「イキイキ生活の掘り起こし。答えはあなたの中にある」

《2日目 3/21》

「あなたが大事にしていることを、地域に活かそう」

※ 2日間の受講が、大変有効です（基本）

3月14日(木) / 21日(木)

PM1:30～4:00

茅野市総合福祉センター



「わくわく」探しの達人（講師）

kikuba-kataruba 主催 兼重コーチング事務所の兼重尚子（かねしげ たかこ）さん

外資系化学製品メーカーの工場部門、本社において、人事・労務系の業務に携わり、退社の前月にコーチングと出会う。

趣味は、お気楽登山と草むしり。群馬県前橋市出身。2001年長野県信濃町に移住し、翌年、兼重コーチング事務所設立。公開講座・電話による1対1のコーチングなどを始める。

長野県社会福祉協議会の研修会講師を務められ、たくさん話して、たくさん聴く、参加型のプログラムが好評である。現在、チャイルドラインながの運営委員、NPO法人やまもりてんこもり 理事。

● 申込方法

電話またはFAXでお申し込みください。

- ① 郵便番号・住所 ② 氏名と年齢 ③ 電話番号

- * 申し込み後に必ずこちらから返信をします。
- * 個人情報 は講座目的と今後の講座案内以外には使用しません。

● 申込締切

3月11日(月)

● 主催・問い合わせ・申込み先

社会福祉法人 茅野市社会福祉協議会

〒391-0002 茅野市塚原二丁目5番45号

TEL 73-4431

FAX 73-8030

