



# 大人キャンパス スキヤット

26 弾

IYOU 淡海では、大人キャンパス「スキヤット」を開催しています。  
「ちょっとためになる自分磨きの時間」&ほっとひといき、ほっこりタイム。  
ちょこっと覗いてみませんか？  
毎月第 1 水曜日（都合により変更することもあります）開催予定です。

## あなたの心の扉にノック…そっとのぞいてみませんか 『心の奥』を見つめるひととき

講師 FreeSoul®コーチ たつなみ まいこ

託児  
無料!

11月6日（水）午前 10 時～11 時 45 分

10:00～11:00 日常のイライラから 心の奥を見つめるワーク

11:10～11:45 ほっこりタイム

ところ : 滋賀県立男女共同参画センター  
G-NET しが 1 階 交流室

参加費 : 無料

持ち物 : お気に入りのペン

参加者 : 県民どなたでも 10 名

☆予約申込 参加申し込み・託児申し込み、お問い合わせ  
はこちらのフォームから



E-mail での申し込みはこちらから [npo\\_iyou\\_oumi\\_2008\\_4@lily.ocn.ne.jp](mailto:npo_iyou_oumi_2008_4@lily.ocn.ne.jp)

「参加申込書」の必要事項をご記入の上、お申し込みください。

<申込締切>

開催日の前日までに、参加申し込みをお願いします。無料託児をご希望の方は、開催日の7日前までにご予約をお願いします。申込みにあたってお預かりする個人情報は、本講座以外の目的で使用することはありません。

【主催】特定非営利活動法人男女共同参画をすすめる会・IYOU 淡海

〒523-0891 滋賀県近江八幡市鷹飼町 105-2

【お問い合わせ】TEL 0748-43-1620 FAX 0748-43-1621

E-mail [npo\\_iyou\\_oumi\\_2008\\_4@lily.ocn.ne.jp](mailto:npo_iyou_oumi_2008_4@lily.ocn.ne.jp)

【共催】滋賀県男女共同参画センター“G-NET しが”

\*G-NET カフェは『G-NET しが』と『IYOU 淡海』が協働して開催する講座です。



## 「イライラの解消法・・・実は自分のココロの中にあったんです！」

日々の生活の中でイライラやモヤモヤを感じる出来事ってたくさんありますよね。でも、自分や相手を責めてもすっきりしないものです。実は…あなたが感じているイライラや苦しい思いは悪いものではなく、自分自身を知るためのヒントを見せてくれているんです。ヒントから捉え方を変えることによって目の前の景色が変わり、あなたの本来の心の軽やかさを取り戻していきます。今日は、そのヒントをワークで見つけていきます。最後にイライラを解消するコツをお伝えします。

講師 FreeSoul®コーチ  
たつなみ まりこ です



次回 第27弾 12月4日(水)開催予定です。お楽しみに!!

### 参加申込書

ふりがな 参加者ご氏名	ご連絡先 (携帯電話)			
託児の申込  有 ・ 無	ふりがな お子様の名前		ふりがな お子様の名前	
	年 齢	才 ヶ月	年 齢	才 ヶ月

※参加申し込み、託児申し込みはフォームからも可能です。(締め切り 10月30日)

※託児ご希望の方は事前に書類を、特定非営利活動法人男女共同参画をすすめる会・IYOU淡海のHPからダウンロードしていただくか、メールもしくは郵送させていただきますので連絡先は必ずご記入ください。申込確認後、こちらから連絡させていただきます。