

長引くコロナ、
不安やストレスを感じていませんか？

ほっと越谷
2021年度



あなたのペースで、ゆったりと

こころとからだ のケア



第1回

1月29日(土) 14:00~16:00

絵本の中のわたしと出会う

五感を使って絵本の読み聞かせを味わいましょう。
わたしだけの思いを綴ります。

第2回

2月5日(土) 14:00~16:00

つながりのアート

わたしとつながる、みんなとつながる。
アートで遊んでつながる時間。

かいばら ゆか

講師：海原由佳さん



【海原由佳さん】

カウンセラー、公認心理師。瀬戸内海の島で生まれ、山や田んぼに囲まれて育つ。オーストラリアでカウンセリング&ヒューマンサービスの准修士課程終了。2009年より東京都で女性専門のカウンセリング、暴力被害を体験した女性のサポート、大学のハラスメント相談を行っている。

- 会 場：越谷市男女共同参画支援センター「ほっと越谷」
- 対 象：コロナ禍でストレスや不安を感じている女性。テーマに関心がある女性
- 定 員：12人
- 参加費：無料（駐輪・駐車場は有料）
- 保 育：あり（1歳6か月～就学前まで。要申込み・先着5人） 保育申込み締切 1/19（水）
- 申込み：電話、FAX、来所、ホームページで受付

【主催・問合せ・申込み】

越谷市男女共同参画支援センター「ほっと越谷」

越谷市大沢3-6-1 パルテきたこし3階

☎ 048-970-7411 FAX 048-970-7412（月曜・祝日は休所）

ホームページ <https://hot-koshigaya.jp>



※受講に際しては、手指の消毒、マスク着用、当日の体調確認等へのご協力をお願いします。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、講座の開催等について変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。