

参加費
無料

明日がもっと好きになる！

私らしさに気づく 魔法のレッスン

Let yourself change and grow!



2018
12/1
Sat

START
10:00

定員先着
30名

講師

すどう みか
須藤 美香 さん

(コラムニスト・コーディネーター)



シティリビング人気コラム
「ことばの魔法」連載中！

会場 古賀市役所第2庁舎2階中会議室



対象 関心のある方どなたでも

託児

無料・6ヶ月以上
(要申込11月21日(水)まで)

申込

電話・FAX・メールで主催へ。
名前、連絡先、託児の有無をお知らせください。

【こんな方にピッタリ！】

- 友人のSNSを見て、落ち込む
- つい自分と人を比較してしまう
- OOOだから…と言いつてしまう
- もっと自分らしく生きたい
- でも自分らしさがわからない

最近、ココロがモヤッしたり、疲れたりしていませんか？
性別や社会に、左右されずに表現できる自分ですか？
このセミナーでは、ワークをしながら自分の考え方や感情を整理し、
講師の須藤さんに自分らしく生きるヒントについて教えていただきます。

● 2018年も残りわずか。今年の自分を振り返り、最高の2019年にむけて準備しましょう！●

主催：古賀市コミュニティ推進課男女共同参画係

TEL ☎ 092-942-1260 FAX ☎ 092-942-1291

Mail ✉ danjo@city.koga.fukuoka.jp



運営協力：古賀市男女共同参画輝きKogaネット

講師

す どう み か
須藤 美香 さん

(コラムニスト・コーディネーター)

30歳でNYへ留学、個性溢れる人々に触発され「ひとがしあわせに生きるには何が必要で何が必要でないのか？」と問いを持つようになる。帰国後、米国発のポジティブ心理学を学び独立。コラムやエッセイの執筆、イベントの企画などを行う。シティリビングにて連載中の「ことばの魔法」は「心にスーッと入ってくる」「自然と元気になる」と読者の支持も厚い。自分らしく生きる、ジェンダー、家族、を主なテーマに発信中。

ブログ

https://note.mu/mika_sudo

ポッドキャスト「はみだし系ライフの歩きかた」

<http://hamidashikei.libsyn.com>



お問合せ

古賀市 コミュニティ推進課男女共同参画係

申込方法

TEL ☎

092-942-1260

Mail ✉

danjo@city.koga.fukuoka.jp

FAX 📠

092-942-1291



【📠FAX専用申込用紙】

ふりがな		連絡先	
氏名			
ふりがな		※連名でのお申し込みの場合は、代表者様のご連絡先をご記入ください。	
氏名			
【託児が必要な場合は次の欄もご記入ください】			
ふりがな		子どもの年齢	
子どもの氏名			

※託児申込締切は11月21日(木)までです