



前をむいて歩こう

～私の未来は私が決める～



人生100年時代。私たちの未来の時間はたっぷりあります。人といい関係を作りながら何かやってみようと感じてもらえる講座にしたいと考えています。いろいろ学んで、感じて、話して、学ぶご褒美時間を作りませんか。

	日にち	テーマ	講師
1	9月11日(火)	心にも栄養を (ストロークを通して)	心理カウンセラー 遠藤 道子さん
2	9月25日(火)	アサーティブを学ぼう	心理カウンセラー 遠藤 道子さん
3	10月9日(火)	プチ起業を学ぼう ～得意なことで起業する～	事業コーディネーター 小林 さやかさん
4	10月23日(火)	村の女の結婚・離婚・再婚	作家 金森 敦子さん
5	10月30日(火)	フェルデンクライスを 体験しよう	国際フェルデンクライス連盟公認 プラクティショナー やぎ えいこさん

♡場 所：豊栄地区公民館

♡時 間：午後7時～9時

♡対象・定員：40代後半から50代の女性 先着 20名

♡参加費：500円(お茶代)初回にいただきます。

マイカップ持参のこと

♡申込期間：8月6日(月)～31日(金)まで

裏面あり



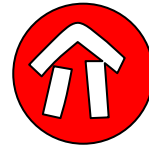
お申し込み・お問い合わせは

〒950-3323 新潟市北区東栄町1-

豊栄地区公民館

☎025(387)2014

またはインターネットQRコードから



遠藤 道子さん(NPO こころネットワーク)

2000年 日本統合心理学院卒業

2003年 こどもとおとなの相談室開設

2004年 新潟日報、NHKなどのマスコミに取り上げられる新潟県・新潟市・社会福祉協議会等の講師依頼を受ける。

2006年 こころネットワーク 東日本地区スーパーバイザーとなる。

現在 県内の小中学校でも講演、教育相談等で活躍

小林 さやかさん

フリーランスの事業コンサルタント

NPO 設立・運営相談やコミュニティ・ビジネス支援の業務に10年間従事し、平成29年に事業コンサルタントとしてフリーランスで独立。個人・法人・NPO など、コンセプトづくりから事業アイデアの提案まで、クライアントとともに考え進めていく伴走型支援を行っている。

金森 敦子さん

新潟市江南区沢海在住。作家。『江戸の女俳諧師「奥の細道」に行く—諸九尼の生涯』で第47回日本エッセイストクラブ賞を受賞。

主な著作

『女流誕生—能楽師津村紀三子の生涯』(法政大学出版社)

『きよのさんと歩く大江戸道中記』(ちくま文庫)

『「曾良旅日記」を読む—もうひとつの『おくのほそ道』』(法政大学出版社)等

やぎ えいこさん

学生時代の膝の怪我がきっかけで1994年からヨガを始める。2001年からヨガクラスを始め、その後フェルデンクライスメソッドに出会い、ティーチャーズトレーニングを受講。フェルデンクライスを通して、自分のからだそのもののみならず、対し方、考え方が変わってきた。2008年に認定資格を取得後、「からだレッスンmove」の名前で新潟市内を中心にヨガとフェルデンクライスメソッドのクラスを開いている。

◆駐車場あり 76台

(他施設と併用)

◆電車で: JR白新線「豊栄駅」
下車 徒歩10分。

◆車で: 新新バイパス
「競馬場」ICから10分。



Google Map

