

働く女性をゆるやかにつなぐ

Friday Night CAFE

わたし今週もお疲れさま そして 今月もお疲れさま

今週、今月、がんばった自分を癒しませんか？

職場・家庭では話せないことも、ここなら話せる。
最近思うこと、悩んでいること、やりたいこと…。
ただ、人と対話することで
自分の考えに改めて気づいたり
ごちゃごちゃの頭の中が整理されたり



少しのじかん
セルフレッグマッサージや瞑想をしながら
こことからだを休めて「私らしさ」を取り戻しませんか？

Time to Heal Me

【第2回開催】

6/27 Fri
18:00-21:00

申し込みはコチラ



新町コミュニティセンター 和室
長岡市西新町2-2-24

参加費：無料、定員：8名（先着順）

18:30～19:30 ※18:20までにお越しください
※講座終了後は出入り自由

講座「カラダほぐし＋瞑想」

講師：地域おこし協力隊

自力整体ナビゲーター

加峰真理（カミネマリ）

企画・運営：地域おこし協力隊 加峰真理（カミネマリ）
（長岡市 人権・男女共同参画課 所属）