

「丹（まごころ）つむぎプロジェクト」

女性たちがゆるやかにつながり、自分らしい生き方や暮らし方を発見します

ほっと一息。

+sumugi cafe

つむぎカフェ

みなでお茶を飲みながら、ほっと一息してみませんか。

ナビゲーターの金子さんと一緒にゆったりとした時間を過ごしましょう。

4つのテーマとおしゃべりタイムで心のセルフケア

01

今、ここにいる
自分に気づこう

第1回・第2回

02

プチストレス
対処法を
見つけよう

第3回・第4回

03

気持ちの
根っこを
見つけよう

第5回・第6回

04

内なる自分を
守り、癒す

第7回・第8回

ひとつだけでも全部でも、お気軽にご参加ください。

お気に入りのマイカップがあれば
ぜひ持って来てください。お待ちしております。

（開催日程は裏面をご覧ください）

ナビゲーター 金子ちあき さん
(ミル・テラスカウンセリングルーム代表)

つむぎカフェ

令和7年度 開催日程

01

今、ここにいる自分に気づこう

第1回 4月26日(土) 14時～15時30分

第2回 6月6日(金) 19時～20時30分

02

プチストレス対処法を見つけよう

第3回 8月7日(木) 14時～15時30分

第4回 9月12日(金) 19時～20時30分

03

気持ちの根っこを見つけよう

第5回 11月13日(木) 14時～15時30分

第6回 12月12日(金) 19時～20時30分

04

内なる自分を守り、癒す

第7回 2月7日(土) 14時～15時30分

第8回 3月6日(金) 19時～20時30分

場 所 丹波市市民プラザ
対 象 市内在住・在勤・在学の女性
定 員 各回10名程度
参加費 無料
託児料 無料【要予約】

19時～20時30分に参加される方へ

POP UP ホール玄関から2階市民プラザへお越しください。

託児について

14時～15時30分は託児を実施します。

ご希望の方は、申し込みの際に一緒にご予約いただくか、各開催日の7日前までに電話でご予約ください。

(都合によりご希望に添えない場合があります)

お申込み・お問い合わせ先

☎ 0795-82-8684

丹波市男女共同参画センター

(丹波市まちづくり部人権啓発センター男女共同参画推進係)

丹波ゆめタウン2階市民プラザ内(月曜休館)

申し込みフォームからも受け付けています



※申込締切は各回前日まで

※当日参加を希望される方は

電話にてお問い合わせください

