

自分のご機嫌はちょっとした心のメンテナンスから！ ライフアップセラピー（金）



なんとなく元気が出ない、今の自分でいいのだろうかと思っているあなた！
 いろんなセラピーで「今」と向き合ってみませんか？
 あなたが抱えている心のもやもやは、勇気の一步が必要な時なのかもしれません。

講師 鮫島 初美

回数	月日	曜日	テーマ	内容
1	2/9	金	幸せを引き寄せる準備をしよう	○開講式 心理学の基本と「本当の私」について 心理学と引き寄せの法則の関係
2	2/16	金	社会心理学と自分の価値について	実生活に活かせる心理学を取り入れよう 魅力の視覚化と高めるポイント
3	3/1	金	カラーリーディングセラピー®で悩みと向き合ってみよう	ダメな自分を愛せるテクニックについて カラーリーディングセラピー®体験
4	3/8	金	恋愛心理学とコミュニケーション	恋愛感情と対人関係がうまくいくコツ 「私の理想の恋愛」について考える
5	3/15	金	人生をワンランクアップする法則	○閉講式 行動力をUPする「望みの本質」を知ろう 理想の未来をつくる幸せタスクを作ろう

教材費	1,000円（テキスト代 他）
開講時間	19:00～21:00（2時間）
定員	10名（定員になり次第、締め切ります）
場所	音楽室
準備するもの	筆記用具 ※第3回目のみ：はさみ、のり

- ※ 遅刻や欠席をする場合は、必ず勤労青少年ホームまでご連絡ください。
- ※ やむを得ずキャンセルを希望される場合は、お早めに勤労青少年ホームまでご連絡ください。（教材準備の関係で返金が難しい場合がございます。あらかじめご了承ください。）
- ※ 受付は1月14日（日）～1月28日（日）です。
- ※ 申し込み状況等によって、日程変更や中止の可能性がります。



鹿児島市勤労青少年ホーム

〒890-0063 鹿児島市鴨池 2-32-30
 TEL(099)255-5771 FAX(099)255-5750
 ☞yuyukan@sjcweb.jp Instagram@yuyukan_kagoshima
 ホームページ <https://www.yuyukank.com>
 最新情報ページ <https://connect.place/yuyukan/>
 (コネクトカード)



▲ホームページ

申込方法についての
 詳細はこちらから！
 どちらからでも確認
 できます。
 申込期間中は申込フォ
 ームも設置されます。



▲最新情報ページ