

セルフ・カウンセリング入門

～心のモヤモヤを解消しませんか～

自分を見つめ直すことで心にゆとりが生まれ、
新たな自分と出会える学びです。

目からウロコの感覚をご一緒に体験してみませんか。

- 各回テーマ
1. 私ってどんな人？
 2. 好きな私、嫌いな私
 3. 穏やかに暮らしたい

講師 熊谷尚子さん(一般社団法人 生涯学習セルフ・カウンセリング学会理事・専任講師)

2025 年 4/3, 4/17, 5/1 (木) 午後 2 時～4 時(全 3 回)

会場 高松学習館 第 1 教室

定員 20 名(申込順)

申込 2 月 25 日(火) 8:30～

二次元コードから電子申請 →→→

または電話で高松学習館 (042(527)0014) へ

持ち物 筆記用具 (鉛筆・消しゴム)



主催 たちかわ市民交流大学 市民推進委員会
協力 せせらぎ会(立川市社会教育団体)

たちかわ市民交流大学
きらきらカード☆対象講座