

セルフで、親子で、職場で！

ストレス解放

心と体を整える 3 講座



第1回
詳細は

揉むだけ簡単！一人で出来る耳つぼ体操

肩・首・腰のコリや冷え性・生理不順などのよくある不調を耳つぼを使って緩和する「簡単耳つぼ体操」。耳つぼの基礎が理解できるテキスト付で、実技をしっかりとレクチャーする**体験型講座**です。
お子様やパートナーとのスキンシップにもオススメです♪



耳つぼ簡単ケア
ウラ面に掲載！

4月23日(金) 19:00~20:30 (受付開始:4/1(木)10時~)



第2回
詳細は

子どものヤル気を引き出す声かけ講座

飽き性→好奇心が強いなど、一見ネガティブな言葉も、見方を変えると強みになります。声かけを変えるだけでヤル気を引き出すネガポジ変換法と、個性パターンの見分け方を事例を交え、**効果が見える声かけ法**をご紹介します。(テキスト付)



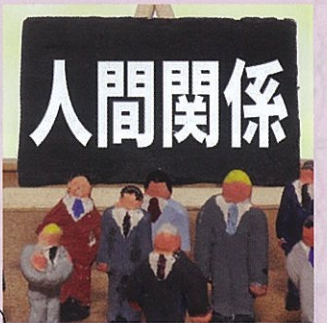
5月28日(金) 10:30~12:00 (受付開始:5/6(木)10時~)



第3回
詳細は

ストレスフリーな話し方 伝え方術 (職場編)

話が分からない上司・部下・お客様。そんな相手とは「思考のクセ」が違うかも。“話し方”を相手の思考パターンに合わせてみると、お互いの意思疎通が格段に良くなります。その理論とタイプ別対処法を実例を交え、**明日から使える話し方のコツ**をお伝えします。(テキスト付)



6月25日(金) 19:00~20:30 (受付開始:6/1(火)10時~)



🍀 場所・お申込み：豊中市市民活動情報サロン

豊中駅北改札口前 TEL06-6152-2212

受講には**事前申し込み**が必要です。直接上記へ**お電話**または**来所**にてご予約ください。
午前10時から午後7時まで(水曜・金曜は午後9時まで) ※休館日：日曜・月曜・祝日

🍀 参加料:500円/1回 (テキスト代)

🍀 定員:各5名

🍀 持ち物：筆記用具

講座内容についてのお問い合わせ先

市民活動グループ ほくせつマメの木
TEL: 050-3743-0504 (みょうずその)

市民活動グループ
ほくせつ
マメの木

※会場の感染症対策は万全を期しておりますが、ご参加の際はマスクの着用をお願いいたします。