

癒しと気づきのグループワーク

夫にモヤッとしているあなたへ

～らくがきでココロの本音を見つけよう～

夫（パートナー）に、どこかひっかかりを感じている方、別居、離婚までは考えていないけど時々しんどいな・・・と思っている方。『らくがき』しながらあなたの気持ちを少しずつ表してみませんか。絵が苦手でも大丈夫。他の方の思いも聴いたりして心を少し緩めてみましょう。

【時間】14:00～16:00 各水曜日

クレオ大阪中央で実施

7月5日

11月1日

令和6年 3月6日

希望される日を選んでいただけます(複数可能)



オンラインで実施

9月6日



令和6年 1月10日



ファシリテーター いとう まりさん（一般社団法人 日本らくがきセラピスト協会 代表理事）



2012年にアートセラピーをベースにユング心理学や脳科学などを取り入れながらオリジナルの『らくがきメソッド』プログラムを開発。大人から子どもまで絵が苦手な人でも楽しみながら「前向き思考になれる」、「行動する道筋がついた」等、高い評価を得ている。ホームページ…harun（ハルン）<https://rakugaki-harun.com/>

会場 **クレオ大阪中央**（大阪市天王寺区上汐5-2-33）和室

対象と定員 大阪市内在住、在勤、在学の女性 **6人**（各日/先着順）

申込方法 電話 06-6770-7730 クレオ大阪中央 女性総合相談センター
火～土 10:00～20:30/日・祝休日 10:00～16:00/休館日：月曜と祝休日の翌日

ファックス 06-6770-7705

クレオ大阪中央ホームページ <https://www.creo-osaka.or.jp/chuou/index.html>

★クレオ大阪中央 HP→「セミナー・講座」→「キーワード」に「グループワーク」と入力して検索してください
一時保育の申込は終了しました。

