

なないろ

平成26年8月15日発行

編集発行

宿毛市あったかふれあいセンター「すくも」

東部サテライト 集いの場『なないろ』

電話 0880-66-2709

～聴き上手になるために～

傾聴講座のご案内

「傾聴」とは、ただお話を聞く会話とは違い、話し相手の心に寄り添ってお話を聴くことです。相手の不安を和らげ、信頼関係を築き心の支えになれる傾聴は、家庭や職場でも大変役立ちます。

当日は高知から講師に来ていただきます。心に寄り添う聴き方の大切さや技法を学び、聴く力を身に着けて日常生活を豊かにおだやかに過ごしましょう。



日時：平成26年8月26日（火）午前10時～

場所：宿毛市あったかふれあいセンター「すくも」東部サテライト
集いの場「なないろ」（宿毛市平田町戸内2121-7）

参加費：無料（昼食をご希望の方は300円で用意できます）

申込〆切：平成26年8月25日（月）

直接またはお電話（66-2709）にてお申し込みください。



【日時】
9月13日（土） 10時～
9月20日（土） 10時～
9月27日（土） 10時～

講師に教えてもらいながら、ペアになってマッサージしましょう！
初めての人も簡単にできます！

フィットマッサージ

【日時】
9月4日（木） 10時～

石崎和子先生のピアノに合わせて歌い、身体を動かしませんか？

歌の広場

【日時】
8月19日（火） 14時～
9月9日（火） 10時～
9月18日（木） 10時～
9月25日（木） 10時～
9月30日（火） 10時～

野村厚子先生の指導でゆったりとした呼吸法とヨガをしてみませんか。
心身が落ち着きすっきりします。

呼吸法・ヨガ

8月・9月予定表

月	火	水	木	金	土	日
8/11 おやすみ	12 音読 13:00～	13 おやすみ	14 カラオケ	15 機関紙発行 おやすみ	16 フット マッサージ 13:00～	17 おやすみ
18 おやすみ	19 呼吸法・ ヨガ 14:00～	20 おやすみ	21 カラオケ	22 おやすみ	23 フット マッサージ 13:00～	24 おやすみ
25 おやすみ	26 傾聴講座 10:00～ 音読 13:00	27 おやすみ	28 カラオケ	29 おやすみ	30 フット マッサージ 13:00～	31 おやすみ
月	火	水	木	金	土	日
9/1 おやすみ	2	3 おやすみ	4 歌の広場 10:00～	5 おやすみ	6	7 おやすみ
8 おやすみ	9 呼吸法 ヨガ 10:00～	10 おやすみ	11 カラオケ	12 おやすみ	13 フィット マッサージ 10:00～	14 おやすみ
15 おやすみ	16 カラオケ	17 おやすみ	18 呼吸法 ヨガ 10:00～	19 おやすみ	20 フィット マッサージ 10:00～	21 おやすみ
22 おやすみ	23 カラオケ	24 おやすみ	25 呼吸法 ヨガ 10:00～	26 おやすみ	27 フィット マッサージ 10:00～	28 おやすみ
29 おやすみ	30 呼吸法 ヨガ 10:00～					

予定により開所日を変更することがあります。送迎ご希望の方はお電話等でお問合せ下さい。
※上記以外の日も、任意団体「なないろ」として、集いの場を提供することがあります。