

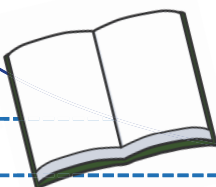
「マイナスの思いグセ」から脱出し、「人生を賛美」しましょう。
これから先の生き方を前向きにするヒミツを伝授します。



講師：「ほめ日記」創始者
自己尊重プラクティス協会
代表理事 手塚千砂子先生

「ほめ日記」と一緒に人生を賛美する

「プレイズノート」 ワークショップ



参加者募集！！

・プレイズノートとは？

人生の歩みを肯定的な視点で振り返り、過去の自分を
ほめ讃え、評価し、それを綴るものです。同じ道のりでも
「たいしたことなかった」と思うか「自分なりにいい人生
を歩んできた」と思うかの分かれ道は『自分』！！



日時

2019年7月18日（木）18：00～20：00

会場

特定非営利活動法人
こども・コムステーション・いしかり 事務所
石狩市花畔2条1丁目9-1北ガスビル2階

参加費

1,000円（資料代）

定員

20名

主催・問い合わせ先：特定非営利活動法人 こども・コムステーション・いしかり

TEL 0133-64-5640 FAX 0133-76-6022 E-mail comstation@ray.ocn.ne.jp

会場



こども・コムステーション・いしかり事務所

石狩市花畔2条1丁目9-1北ガスビル2階
TEL 0133-64-5640

申込方法

FAX かメール、どちらかの方法でお申込みください。

FAX の場合

下記に必要事項を記入し、この用紙
を FAX で送信してください。

FAX : 0 1 3 3 - 7 6 - 6 0 2 2

メールの場合

参加申込用紙にある記入欄と同様の事
項を入力の上送信してください。

E-mail : comstation@ray.ocn.ne.jp

参加申込用紙

ふりがな
お名前

日中ご連絡先 () —

FAX () —

ご住所 〒

E-mail @