

心に深呼吸
ほつと



～リラックスト × 自己表現ワーク～

好きが溢れる



ほほえみボード体験

「自分の好きなこと」をテーマに、持ち寄った雑誌でコラージュボード（ほほえみボード）を作ります。心をゆるめて、自分の気持ちにそっと目を向ける時間。
自分らしさと人とのつながりを感じながら、心あたたまるとときを一緒に過ごしませんか。

無料

先着
10名

3/20 祝
FRY

10:00~12:00

場 所： ラコルタ（千里ニュータウンプラザ 6階）

持ち物： 切り抜いてもいい雑誌

（台紙となる紙・ペン・ハサミ・のりなどはご用意しています）

前半 ボードづくり



※コラージュボードの作品例

#もやもや
#小さな不安
#子どものために一生懸命なお母さん
#ぽっかり空いた気持ち
#ゆるいつながら

後半 おはなしフリータイム

#好きなことを思い出した
#気持ちをこぼす
#ちょっと大変すぎる日々
#自分の時間を楽しみたい
#自分の中の「ある」を見つけた



子どもたちのために、考えた先にあったのは保護者の笑顔。
忙しい毎日の中でも、自分を思い出せる居場所を目指しています。

【共催】 ラコルタ 吹田市立市民公益活動センター / ほほえみのまど

お問い合わせ

06-6155-3167 mail: info@suita-koueki.org
ラコルタ（吹田市立市民公益活動センター）
吹田市津雲台1-2-1 千里ニュータウンプラザ6階

お申し込みは
こちらから。



ほほえみのまど

