

心に深呼吸
ほつと



~リバース × 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、心あたたまるひとときと一緒に過ごしませんか。

無料
先着
10名

3/20 祝

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

#ゆるいつながり

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

