



えちぜん健康チャレンジ  
対象講座

# 生涯学習センター 家庭教育講座 平成30年度 福井ライフ・アカデミー共催講座

## 『「こころ」と「からだ」のセルフケア』 ～絵本を通して実感しよう～

日時

6月30日(土) 13:30~15:00

会場

越前町生涯学習センター 2階 会議室

講師

吉水 ちひろ 氏 (仁愛大学 准教授)

受講料

無 料

持ち物

健康チャレンジカード (5月号広報と一緒に配布済)

現代人は、仕事や日常生活がいそがしく、自分自身の「こころとからだ」を大切にする「セルフケア」がおろそかになりがちです。

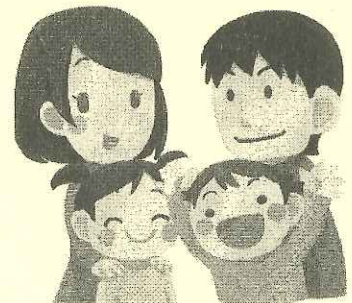
大人にとっても なつかしく やわらかな感覚を呼び戻してくれる 絵本の力をとおして、自分でできる 小さな工夫を考えてみましょう。



### 講師のプロフィール

出身地：福井県福井市

最終学歴：金沢大学大学院教育学研究科修了



お問合せ・お申込み

越前町生涯学習センター ☎ 0778-34-2000

※ 当日の受付も可能ですが、できるだけ事前にお申し込みください。

主催：越前町教育委員会

共催：福井ライフ・アカデミー

