

Team Flowers のセルフケア ワークショップ

口元からこころを元気に ～自分らしさを取り戻そう～

顔半分をマスクで覆う生活が長く続いたために、マスクを外した自分の顔に自信が持てない、という話をよく聞きます。

コロナ感染を防ぐ目的だったマスクが、いつの間にか精神的な不安を抑えるための防御策になっていて、マスクを外すのをためらってしまうのかもしれません。

口の周りの筋肉の鍛え方を学び、マスクを外すことへの抵抗感を減らし、不安に駆られやすい社会情勢の中で、自分らしさを取り戻すためにできることを皆で考えてみませんか。



10月14日(金) 18:00~19:30

講師&ファシリテーター

悩める女子の強いミカタ！
経験豊富な相談員集団

Team Flowers

会場 エセナおおた 1階 会議室B

対象 女性

定員 20名 参加費 無料

実施団体 Team Flowers

エセナフォーラム 2022

主催：大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」

住所：〒143-0016 東京都大田区大森北 4-16-4 Tel.03-3766-4586

Fax03-5764-0604

E-mail: escenakouza@escenaota.jp