

# 地域のなかで自分らしく生きる

～ココロとカラダを整える至福のティータイム～

日頃のストレスなど、たまったままの疲れガマンしてませんか？

コーヒーの香りで心も癒し、自分らしい生き方を見つけましょう。



令和6年11月24日(日) 10:00～12:00

◆会場：天杜 ～みんなの杜～ (新潟市南区西白根 1437-1)

◆参加費：500円 (お茶代) ※当日受付で徴収

◆定員：15名

申込方法：名前・年代・性別・住所・電話番号・応募動機を記入し  
メールで南区地域総務課まで  
chiikisomu.s@city.niigata.lg.jp



申込締切：令和6年11月22日(金)

## 第1部

《地域の居場所づくりを通じた活躍》

講師：高橋 真弓 さん (天杜 代表)

## 第2部

《自分らしく生きることの大切さを考える》

講師：指田 祐美 さん (NPO 扉 代表)