

時間と

負担がない時間との向き合いかた

と向き

ストレスや負担がない時間との向き合い方について考え、実践する講座です。

皆さんは1日の中の「**自由な時間**」をどうお使いですか？

この限られた時間を有意義なものにしよう、何もできなかった、とどう使うかに
神経質になっていませんか？

休むことの大切さや**それぞれに合った時間の使い方**を知り、実践してみましょう！

2025.04.26 (土) 14:00~17:00

05.31 (土) 14:00~15:00

参加費無料

1日目…現状や問題点の共有、講義、計画

2日目…実践振り返り

場所：市民活動支援センター

定員：20名

申し込み：電話、メール

和田裕美氏

京都府出身。
営業・コミュニケーション
などをテーマに、
執筆・講演を行う。