

「家事・育児・介護に追われる毎日で、自分のことは後回し…」

そんな人達が気軽に集まり、  
普段話さないような思いや  
悩みを安心して共有できる  
居場所です。



# おしゃべり会

in 女性のための  
つながりサポート 河内長野

## 第3回

日 時：令和8(2026)年3月3日（火）10時～12時  
場 所：市民交流センター（キックス）3階 中会議室  
対 象：テーマに興味のある女性  
受講料：無料（ただし、駐車場は有料）  
定 員：20人程度（先着順）  
申 込：2月5日(木) から電話または  
市ホームページ(右記QRコード)で受付



### ①【講 座】

## 「52枚のカード (SPトランプ)で 自己再発見！～わたしもあなたも大切に～」

自分の性格を知り、認めることで家族や周りの人の  
ことも受け入れやすくなります。サブパーソナリ  
ティトランプ (SPトランプ) を使って、楽しみながら  
自分の性格とうまく付き合える方法を見つけてい  
きます。



講師:甲木 有紀 さん  
・エンパワーメントカウンセラー  
・HSPカウンセラー

時 間：10時00分～11時30分

### カフェタイム（参加自由）

講座後に飲み物を飲み、ほっと一息つきながら講師と参加者でお話し  
します。講座内容の質問や疑問、感想等を共有する場。もちろん話し  
たくないことは話さなくてOK。



時 間：11時30分～12時00分

### ②【ミニ相談】～同日開催～

女性カウンセラーが個別でお話を聴きします。3階事務所前にお越しください。  
相談室にご案内します。

時 間：①11時40分～12時10分 ②12時15分～12時45分  
③12時50分～13時20分 （各2枠 計6枠）

申 込：予約優先

2月5日(木)から電話または市ホームページ(上記QRコード)で受付

