

「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



市HPから
申込できます。

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。サスパーソナリ
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たい
きます。



時 間：10時00分～11時30分



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

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
たくないことは話さなくてOK。

時 間：11時30分～12時00分



②【三二相談】～同日開催～

女性カウンセラーが個別でお話をお聴きします。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

