

参加
無料

お母さんのためのサークル

あんそれいゆ・みはま NPO法人スピリッツ

「ありのまま」の自分を見つめてみませんか？

あんそれいゆ・みはまは、お母さんが自分のために
自分に向き合い、気持ちを解放するサークルです

日時

偶数月 第4火曜日
10:00~12:00

会場

千葉市美浜区
ボランティアセンター活動室

参加資格

子育て中のお母さん
(保育はありません)

★ 内容

- ★ 自己理解のワーク
- ★ コミュニケーションのワーク
- ★ 自分を癒すワーク
- ★ 制作(クリスマスカードなど)

など

- ★ 材料費が必要なワークのみ材料代をいただきます。



ご希望の方は、30分の傾聴をいたします(事前予約制)
傾聴のみのご利用はご遠慮ください。

お申込み
お問い合わせ

Mail info@spirits-chiba.org

Instagram [Marutto360](https://www.instagram.com/Marutto360)
スピリッツのイシマル



@MARUTTO360

サークルの流れ

◆ その1 傾聴を希望しない場合

自己紹介⇒ワーク⇒フリートーク

◆ その2 傾聴を希望する場合

自己紹介⇒傾聴30分(事前にご予約ください)
⇒ワーク⇒フリートーク



● 「自分を知り」「自分を癒し」「今の自分」 ●
をワークシートを使って見つめます。

※オンラインでの開催や人数制限をする場合がございますので、サークルに参加する場合はメールかInstagramにて、事前にお問い合わせください。

NPO法人スピリッツ

NPO法人スピリッツはカウンセラーの資格を持つ者が立ち上げた団体です。

主に
傾聴講座講師
傾聴サークル
ほっとサークル などの「こころ」に関する活動を行っています。

お問い合わせ

Mail

info@spirits-chiba.org