昨年度の「ぷらっと ふれんて」をリニューアル開催します！

よりみち・・・？
人生には時に寄り道が必要です。疲れてしまったら寄り道をして休むことも大切です。寄り道をしてそこで英気をやしなったり、だれかに勇気をもらったりして、次のステップに進んでいけたりもする。ひと休みしながら、自分について考えて、次のステップに向かうための寄り道のような場所―として開設します。

Please value your time.

こころの充電スポット

よりみちCafe ふれんて Frente

開催日 **9.27** SAT **10.29** WED **12.19** FRI

時 間 **13:00 ~ 16:00**

場 所 三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」1階 **生活工房**

心を潤わせる、自分のための時間―

こころが疲れている時、こころの寄り道してみませんか。
寄り道は、大切な心を潤わせる、自分のための時間です。
フリースペースは申込いらずで、入退室も自由にお過ごしいただけます。
だれかと交流をしたり、静かにひとりで過ごしたり、思いのままにお過ごしください。図書や塗り絵など簡単な手作業の素材などもご用意しています。
下記の「交流分析ぷらすα」は事前申込制(おひとりさま申込1回）です。

安心して寛げる空間―

- 女性限定、スタッフも女性です
- フリースペースのご利用は申込み不要です
- 入退室自由ですので気軽にお越しください
- セルフサービスのワンドリンクでほっこりしましょう
- 交流をしたい、ひとりで静かにいたい、OKです
- 他の人のことも自分と同じくらい尊重をお願いします

自分を知って、一歩 踏み出す心理学―

「交流分析ぷらすα」

※事前申込制（おひとり様1回のみ）

講師 江坂 愛子さん
（名古屋 栄カウンセリング 公認心理師）

交流分析は、私たちの心を「親・大人・子ども」の３つに分けてコミュニケーションをわかりやすくする心理学です。TEG３（東大式エゴグラム）という心理テストを使って、あなたの心をグラフ化します。全員一斉にスタートして進みますので、ご安心ください。
先ずは自分を知る、そして次への一歩に。意外な自分の要素に気づけるかも・・【各回定員16名】

「あと一歩」を応援！
「ぷらすα」のワークは月替わりです。ご希望日にお申込みを。

9/27（土） 13:30 ~ 15:00
交流分析＋ **リラックス呼吸法**

心とからだの緊張を解きほぐして、自分でも気がつかない間に蓄積していたストレスを手放しましょう。
いつ、どこでも取り組める呼吸法は、どんな時でも、心強いお守りになりますよ。

10/29（水） 13:30 ~ 15:00
交流分析＋ **自分褒めのススメ**

他人に優しくしたり尊重したりするよう、子どものころから教えられてきたけれど、一方で、自分を労わり尊重することは、どうでしたか。
自分を褒めて、そして自分を誇らしく思う時間を持ちましょう。

12/19（金） 13:30 ~ 15:00
交流分析＋ **未来の私への手紙**

未来の自分はどうありたいですか。書くことで、自分の素直な気持ちが引き出されて、自分の本当の願いに気づくことが出来るかも。明確な姿が見えてくると、そのための選択や考えが溢れてくるはず。

まずは「小さな一歩」から試してみる、
少しずつ行動をはじめてみたいと思っている
女性のご参加をお待ちしています！

一部要申込
参加無料
入退室自由

託児要申込
【対象】1歳～小学3年生程度
【締切】各回2週間前まで
【料金】無料

※「よりみちcafe ふれんて」は申込不要ですが、「交流分析ぷらすα」と託児は事前申込が必要です

詳細・お申込みはホームページまたはお電話から

三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」
Tel. 059-233-1130
休 館 日　月曜日（その日が祝日の場合は、その翌日以降の最初の平日）
開館時間　9：00~19：00
所 在 地　三重県津市一身田上津部田1234 三重県総合文化センター内

ホームページ
フレンテみえ
https://wwwcenter-mie.or.jp/frente/

Please salue your time.

こころの充電スポット

よりみちCafe ふれんて Frente

そこは、どんなところ？

フレンテみえ1階の「生活工房」で開催します。
庭に面した大きな窓のある広めのお部屋で、季節の移ろいを感じる美しい風景が見られます。室内には大きなテーブル席や窓際にひとり掛けソファなどもご用意します。椅子は自由に移動して居心地がよさそうな場所を見つけてみてください。

フリースペースの13時から16時の間は入退室自由です。
少し屋外に出てみたり、館内を散歩してみたり、
近くにある情報コーナーで本を選んでみたり、気の向くままに。

ちょっと来てみただけ、少しの時間のご利用もOKです。
ぜひ、寄り道をお試しください。
セルフですが温かいワンドリンクをご用意してお待ちしてます。

例えば、どんなふうに過ごせるの？

置き雑誌や書籍、お持ちいただいた本を読んで過ごしてみたり、塗り絵をこの機会に試してみたり、ハンドクリームでセルフケアするのはいかがですか。自分なりの過ごし方を試してみてください。

「交流分析ぷらすα」は同じ室内で行います。ご興味のある方は、ぜひお申込みください。お申込みはおひとり様1回です。ご了承ください。

お時間のある方は、「アクリルたわし」などの小物を手づくりするのはいかがですか。スタッフは初心者ですが、一緒につくりましょう。
得意な方はぜひアドバイスいただけると嬉しいです。
制作中のものをお持ちいただいて進めてもいいですよ。

「今日は、ただぼぉーっと何もせずに過ごしたい」も、もちろんOKですよ。誰しもそういう時がありますよね。
何かしなくちゃいけない所ではありませんので、ご安心してお越しください。

アクセス

鉄道／近鉄名古屋線・ＪＲ紀勢本線・伊勢鉄道 津駅下車
バス／三重交通路線バスで津駅西口か約５分
徒歩／津駅西口から約２５分
タクシー／津駅西口から約５分
自家用車／伊勢自動車道　芸濃インターから約１５分
伊勢自動車道　津インターから約１０分
※駐車場は約１４００台（無料）

お願いしたいこと

自分のための時間を自分のために過ごしましょう
自分のことと同じくらい他の人のことも尊重しましょう

「自分を知って、一歩 踏み出す心理学―『交流分析ぷらすα』」および「託児」の申込みについて

■ 申込窓口　WEBのお申込フォーム または 電話、「フレンテみえ」事務所 にてお申込みください。

①お名前（ふりがな）
②連絡先電話番号
③年代
④お住まいの市町名

託児希望の場合は併せてお申込みください。
①お子さまのお名前（ふりがな）
②当日の年齢
【託児申込締切】各回2週間前まで

全回共通のお申込みフォーム

※フリースペースのみ利用される際の託児希望は、お電話 または「フレンテみえ」事務所 にてお申込みください。

■ 申込先　三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」
☎ 059-233-1130　三重県津市一身田上津部田1234 三重県総合文化センター内