

「大切な人へ気持ちを伝えよう」 ～クリスマスカードで贈る感謝の気持ち～

家族へ 友人へ お世話になった方へ
ふだんはなかなか言えない「感謝の気持ち」を伝えませんか。

今回は <日本ほめる達人協会 特別認定講師>をお招きして
「ほめ方」を活用した「感謝の伝え方」を楽しみながら学びます。
講演の後は 身近な材料を使ってクリスマスカードを作しましょう。

おひとりでも 親子でも たくさんのご参加お待ちしております。



日 時：12月11日（日）

- ① 講演「大切な人へ 感謝の気持ちを伝えよう」
10:00～11:00（9:45 受付開始）
- ② クリスマスカード作り ※誰にでも簡単に作れます♪
11:00～11:30

場 所：東生涯学習センター 視聴覚室

対 象：市内在住のひとり親世帯の母か父（親子での参加も可）

定 員：50人（応募者多数の場合は抽選）

託 児：あり

参加料：無料



講師：長谷川 尚子（はせがわ なおこ）

一般社団法人 日本ほめる達人協会 特別認定講師

みらいデザインラボ 代表

2児の母であり、認知症の家族を介護しながら、仕事もやりたいことにも全力投球！
自分や家族の気持ちを大切にしながら、“いかに楽しく 輝き続ける人生にするのか”
を實踐中。小・中学校などで「ほめ達！（ほめる達人）」になれる講演会や、親子の関
わりを振り返るきっかけになる講座・講演会などを行う。

