令和8年度女性応援セミナー

●ウェルビーイング実践講座

「幸せは選べる あなたの選択で まわりも変わる」



幸せな人が実践している行動習慣とは？

今日からすぐに始められる
“幸せ習慣”を一緒に見つけてみませんか。

●令和9年**1月23日** **土**

午後1時30分～午後3時

●**会場**

駅前交流センター きらら　集会室
（中央町5-7）

●**講師**

ほりえ かおり氏
ポジティブ心理学コーチ

●**定員 50人**

●**無料託児あり**

10人まで
（1歳から未就学児まで）

●**対象**

市内在住または
在勤在学中の方

●**参加無料**

詳細は裏面を
ご覧ください



講師紹介　ほりえ かおり(佐野 かおり)氏



NHK教育テレビ「いってみようやってみよう」のポッケの声など、声優やナレーターとして大阪で活動していたところ、結婚を機に大阪から富士宮に移住
子育てがうまくいかず悩んでいた時にNPO法人母力向上委員会の活動に触れ、自分の居場所が見つかった感覚に。
その後運営メンバーになり「ふじのみやハハラッチ」事業リーダーを担う。
現在、大学1年生、高校1年生の男子2人の子育て中
毎週水曜日11時半～15時半
ラジオエフ「Make Happy」（生放送）出演中



講座内容

ポジティブ心理学の研究からわかった**“幸せな人が実践している行動習慣”**を知っていますか？
幸せは、環境や性格だけで決まるものではありません。
日々の小さな「選択」や「行動」を変えることで、私たちの感じ方や人との関わり方も変わっていきます。
子育て、仕事、夫婦関係、友人関係____すべての人間関係の土台になるのは、まず**「自分」**
この講座では、ポジティブ心理学の考え方をベースに、今日からすぐに始められる**「幸せ習慣」**を楽しく、わかりやすく、実践しながらお伝えします。

申込

電子申請または**お電話**でお申し込みください。
お申し込みには以下の項目が必要です。
①名前(ふりがな) ②生年月日 ③住所 ④電話番号
⑤託児希望の方は、お子様の名前(ふりがな)と年齢(月齢含む)
※申し込み多数の場合は抽選となります。
※参加の可否は締め切り後、郵送・メールなどでお知らせします。

↑電子申請はこちら

申込期間

令和8年**11月30日(月)**午前9時から
令和9年**1月5日(火)**午後5時まで

主催・問い合わせ先

富士宮市役所　市民部　市民交流課　女性が輝くまちづくり推進室
〒418-8601 富士宮市弓沢町150番地 TEL：0544-22-1307 Mail：koryu@city.fujinomiya.jg.jp