

# ゆるっとツナガル imaima・cafe

座談・雑談会と無料講座 同時開催

鶴来の人気店のパンなどをご用意

参加無料 軽食・ドリンク付



月に1度、「ゆるっとcafe」&「ゆるっと講座」を同時開催します。ほどよい距離感と居心地の良い場所で、日頃の悩みも雑談しながら繋がり、解決の糸口を♪

## こんなこと感じていませんか？

- モヤモヤを解消したい
- 暮らしの中で悩みがある
- 地域のつながりや情報が欲しい
- 育児・子どもの発達で悩んでいる
- 不登校や引きこもりに悩んでいる
- ヤングケアラーかもしれない
- シングルマザーで不安がある
- 誰かに相談したい など

## ゆるっと 講座のご案内

10

講師

31 木

ヨガインストラクター  
米林 悦子

### ゆるゆるゆるり。YOGA

心と身体をゆるめる心地の良いヨガ。  
難しいポーズなどはありません。

11

講師

19 火

Chat seeds 代表  
木村 佳代子

### 枠にとらわれない子育て

不登校や引きこもりだった子どもを  
育ててきた母。

12

講師

24 火

自然調和医学創始者  
井上 まゆみ

### 発達障害と呼ばれる子ども なぜこんなに増えているの？

わかりやすく優しくて腑に落ちる、  
大人気の井上さんのお話会。

2025年

1

講師

29 水

松下教育研究所  
まっちゃん先生

### 子どものやる気を育てるコツ

生徒・保護者にも人気！メディアでも  
お馴染み元校長先生。悶々とする悩み  
にも解決の糸口を。

2

講師

26 水

伝え方サポーター  
小野山 純子

### 人前で話す不安を 軽くする心の練習

人と話すとき「不安、緊張する。」  
その気持ちを少し楽にする講座。

3

講師

11 火

シンギングボウル  
セラピスト  
心音 -kokone-

### シンギングボウルで セルフヒーリング

シンギングボウルの癒しの音色と  
倍音で心と体をリラックス。

開催時間 10:00～13:30

- 各講座の開始時間は申し込みフォームでご確認ください。
- 無料講座お申し込みの方は、開始時間までにご来場ください。

場 所 白山市福祉ふれあいセンター  
〒924-0865 石川県白山市倉光8丁目16番地1

お問い合わせ kurashinokotokoto@gmail.com  
※メールを受信できるように設定をお願いします

お申し込み QRコードより▶

- 託児システムはありませんが、  
同室で子どもの見守りスタッフがいます。

要申込 対象：女性

お子様連れOK 入退室自由



今、ima・を少し先の未来につながるよう、ゆるっとツナガル。  
ガッツリでなく自由に気軽に話せる、スッキリする、  
きっかけがつかめる、そんな場になれば嬉しいです。

後援 白山市 協力 Chat seeds

今、いまを大切に未来につなぐ imaima・

この事業は、石川県の「令和6年度女性のつながりサポート事業」の委託を受けて運営しています。

