

ハッピーカード#02

塩尻市

1回
1,000円
税込

心理学を使ったモーニングルーティン

朝からスッキリ！

気分を上げる言葉がけ

2024年7月20日 土 10:00-12:00

場所 塩尻市市民交流センター えんぱーく (2階会議室203・204)

＼日常の充実感ややる気を高める方法が身につく！



朝スッキリと目覚められていますか？

何となく疲れが残ってる…体がだるい…
そんな憂うつな気分を変えてくれる新・習慣づくりをご紹介します

次の朝から実践できる、自分に向けた気分が上がる言葉がけを
この機会に体験してください

日々を幸せに過ごすヒントがそこにあります

＼お申し込み方法/
右のQRコードを
読み込んでください



＼ご質問やお問い合わせ先/
☐counseling.ally@gmail.com
担当 宮下しほ、柳沢さよこ

●塩尻市市民交流センターえんぱーく

- ・電車でお越しの場合
JR塩尻駅下車。
東口(正面口)から徒歩約8分。
- ・車でお越しの場合
長野自動車道 塩尻ICから約10分。
駐車可能台数
西側平面駐車場：34台
北側平面駐車場：12台
塩尻市大門駐車場(立体)：詳細はHPをご覧ください。
3、4階に駐車していただき、3階連絡通路をご利用ください