

毎日が変わる！

11月5日から申し込み開始

ママのための“脳と心”の セルフコーチング

本講座では「脳と心」の仕組みを学び、脳が持つ秘めたるパワーを解き明かします。また、セルフコーチングを通して自分の心の整え方を伝授します。

日時：2025年12月6日（土）10:00～12:00

場所：ソレイユさがみ（相模原市立男女共同参画推進センター）

セミナールーム2

JR 横浜線・相模線、京王相模原線橋本駅北口徒歩1分

内容

- 1) 脳と心の仕組みを知る
- 2) 脳が持つ秘めたるパワーとその使い方
- 3) 感情について
- 4) 感情を整えるワーク
- 5) セルフコーチング
- 6) まとめ、Q&A

定員 20名（先着順）
対象 女性
保育 2歳以上未就学児まで
参加費 無料

主催 相模原市立男女共同参画推進センター
（ソレイユさがみ）

企画 NPO法人男女共同参画さがみはら（サーラ）



講師：系数ナンシー美香 さん

TRANSFORMATIONAL LIFE COACH

20年以上にわたり自己成長の探求と実践を重ね、国際的に認定されたライフコーチとして10年以上活動。NLP・タイムラインセラピー®・ヒプノセラピー・など多彩な手法を取り入れ、不安や迷いを希望や自信へと心と脳の深いレベルからの変化をサポートしています。Radiate代表。

お申し込み方法 お電話・FAX・窓口・HP（QRコードからアクセスできます）

問い合わせ先

ソレイユさがみ（相模原市立男女共同参画推進センター）

〒252-0143 神奈川県相模原市緑区橋本 6-2-1 シティ・プラザはしもと6階
TEL 042-775-1775 / FAX 042-775-1776

