

# 心を育む『ここはぐ』セミナー

夢のカラーージュで3年後の未来予想図を作ろう

受講無料

2020年1月21日(火)

時間 13:30~16:30  
場所 ヒロ口3F多世代交流室2  
(弘前市駅前町9-20)  
対象者 15歳~44歳の求職者  
定員 10名  
申込方法 電話orメールにて  
【名前・年齢・性別・連絡先】  
をお伝えください。  
持ち物 将来的に「こうなりたい!」と感じる、  
憧れ、興味関心のある物の画像  
(コピー可)や雑誌の切り抜き等  
申込締切 2020年1月14日(火)

心がふわっと軽くなり、  
いい気分で毎日が楽しくなる  
思考術、生きがいを見つけよう。  
幸福を手に入れるアプローチを  
教わって、一度きりの人生の  
デザインをしよう。

## 講師 伊藤 孝子 氏

一般社団法人 子ども・若者サポートひまわり 代表理事  
心理カウンセラー  
キャリアコンサルタント

長年会社員として働きながら子育てを経験した二児の母。  
長男の大学進学が人生を見つめなおす転機となり次男の大学入  
学と同時に働きながら心理学を学ぶ大学生となる。

現在は短大生の就職支援や心のサポートをしたり、子どもや若者へ  
明るい未来をつなぎ子どもから大人まであらゆる人の心のサポート  
と笑顔の種まきをする社会貢献事業を行っている。

※このセミナーは雇用保険受給の方の求職活動実績に  
該当しませんので予めご了承ください

お問い合わせ  
申込先

ひろさき若者サポートステーション  
Tel : 0172-35-4851  
e-mail : hirosapo@ims-hirosaki.com  
※電話での受付時間9:00~17:00

