

健康テラス
文化講座

幸福感度を高める
2Daysワークショップ

書こう！続けよう！

3 good things

第1回

2023年9月3日(日)
13:30~14:00

第2回

9月30日(土)
13:30~14:00

場所

大和市文化創造拠点 シリウス
4階図書館 健康テラス

申込不要・無料(先着15名)
1日だけの参加也大歓迎！

ご愛用の手帳や
筆記具を
お持ちください。

今日の出来事でよかったことを、**3つ**思い出して
書いてみましょう！毎日続けることで、ストレス軽減や
ウェルビーイングの向上につながります。

何気ない日常が、ステキな日だという気づきになりますように…