

✨ もっと軽やかに、自由に、自分らしく生きたいあなたへ ✨

選ぶ力が、人生をつくる

— 自分らしく生きる「選択と決断」のヒント —

こんな思いやモヤモヤ、抱えていませんか？

- ◆ 日々の暮らしに追われて先のことが見えない
- ◆ 子どもや家族に、ついキツく当たってしまう
- ◆ 頭の中が散らかっていていつもモヤモヤしている
- ◆ 人の目が気になって、言いたいことが言えない

🌱 日々の小さな選択が未来をつくります。
本当の気持ちで決断するヒントを心地よく学びましょう。



講師

リリースメンタルトレーニング® ナビゲーター

南前 ひとみ 氏

心と暮らしに向き合うサポートを15年以上続け、受講生の人生の転機に伴走。心に溜まった思い込みや感情を丁寧に整理し、「自分を自分で整え、人生を選び直す力」を育むセッションや講演を展開中。著書に『悩まない断捨離』など。



開催日時

2026年 10月24日 (土)

13:00 ~ 14:30 (開場 12:30)



会場

三朝総合文化ホール 1階 多目的室

(みささ図書館 隣接 / 無料駐車場完備)



対象

どなたでも (町外の方も参加できます)

参加費

無料

定員 (先着順)

20名様

事前申込制・随時受付中

【お申込方法】 図書館カウンター窓口、お電話、またはメールにて受付中

お電話

0858-43-1145

メール

book@town.misasa.tottori.jp