

# えらいときやけど えが 今の自分を知って、未来を描こに!!

～自分も周りも輝き育つ、心と体のエクササイズ～

**12/12(日) 11:00~15:30**  
※13:00~14:00 昼休憩

オンライン開催《Zoom》・学生割引あり・子連れ参加歓迎

こんな状況になって、国際交流とか旅行もあんまりできやん世の中になってしまな～。

元気出したいけど、元気でやん人もおるし。ほんでも、こんなときこそ自分を見つめ直して、前向きにいきたいよな～。

あ、そやそや!三重県IYEOが、12月12日にオンラインで面白いことやんやけど、こやへん?一緒に行こに!

2021年、牛みたいにゆっくり歩いてきた人にも、来年から虎みたいに頑張りたい人にも、めっちゃええイベントやに!

気になんのやったら、詳細見てみ。ほしたらまた当日会おな～!

11:30-13:00

## 基調講演

### 「今こそ絵本をひらくとき」

～ここから世界へ飛び出そう!～

子どもの本専門店

「メリーゴーランド」店主

ますだ よしあき

**増田 喜昭 氏**

子どもの頃、何度も読んだお気に入りの絵本。実は大人にだって楽しく、新たな発見があるものなのです。三重県四日市市で子どもたちの楽しむ姿を45年以上追いつける、増田 喜昭 氏に大人の絵本の楽しみ方を伺います。



14:00-15:00

## 分科会

### メンタルヘルスケア ワークショップ(選択制)

【心のケア】

対話型ワークで自分と向き合う

人生を加速させるキャリアデザインコーチ

いぬお ようこ

**犬尾 陽子 氏**

【体のケア】

癒しのアーユルヴェーティックヨガ

日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士

のぞき かずみ

**野崎 和美 氏**

### 参加費・オンラインお申込み【12/10(金)締切】

全日程参加・・・1,500円

(学生1,000円)

基調講演のみ・・・1,000円

(学生無料)

分科会のみ・・・1,000円

チケットはこちら!



☆銀行振込をご希望の場合☆

三重県IYEOのメールアドレスに  
お名前と参加希望の旨をお送りください。  
詳細をご案内いたします。

【メール】mie-iyeo@hotmail.co.jp

※2019年度 内閣府国際交流事業参加者で、  
IYEO事後研修費納入済みの方は無料。