ちょっと立ち止まって深呼吸しませんか。

わたしの、ひと休み時間

いつも誰かを優先するあなたへ



なんだか最近、走り続けていませんか。こころ・からだ・おかねの3つのテーマで、明日の「わたし」を少し好きになれるヒントをお届けします。がんばるためではなく、ほっと一息つくための時間です。

2026

12/2(水) 12/9(水) 12/16(水)

10:00〜12:00（受付9:45〜）

各回定員15名（先着順）　対象：女性

1回のみの参加やお子さん連れの参加歓迎

益城町地域共生センターカタル
熊本県上益城郡益城町木山592（駐車場あり）

受講費・託児無料

DAY3のみ材料費1,500円が必要です

DAY1 | 12.2(水) 10:00-12:00

FP office つむぎ 代表｜田中 景子氏

おかね編「節約≠我慢！お金の使い方」

物価高が止まらない…。お金というと、我慢や切り詰めをイメージしがちです。でも、がんばっている自分のためにどう使うかも大切に。罪悪感なく自分にご褒美を選べるようになるには？お金の使い方や、自分らしいルールづくりの方法を学びます。



金融業界15年の経験を持つ小学生2人のママFP。「お金の基本は家計から」をテーマに、家計の見直しや資産形成を得意とし、子育て世代のお金に対する不安に寄り添う。益城町でお金の勉強会「にじスタ」を毎月開催中。

DAY2 | 12.9(水) 10:00-12:00

タレント・株式会社hikari 代表｜村上 めぐみ氏

こころ編「ごきげんマインドのすすめ」

こころをごきげんに保つことは、自分にも周りにも優しくなれる大切な習慣です。毎日の中でできる小さな心の整え方を知ることで、物事の受け止め方が少しずつ変わっていきます。「わたし」にとっての"ごきげん"のつくり方を、一緒に見つけましょう。



九州・熊本のテレビ出演やイベントMCなどで活躍する、0・2・4歳、3児のママ。現在は、メンタルコーチングを軸に、頑張るママたちの心と環境を整えるサポートを行なっている。SNSでは、日々育児に奮闘する様子を発信。

DAY3 | 12.16(水) 10:00-12:00

HANDMADE発酵 ｜寺澤 希氏

からだ編「発酵の基礎と味噌玉づくり」

毎日の食事に取り入れやすい「発酵」の基礎知識を学び、実際に味噌玉づくりを体験。自分で仕込む発酵食品は、忙しい日々のお守りにも、自分へのちょっとしたご褒美にもなりますよ。
※DAY3のみ材料費（1,500円）が必要です



元なでしこリーガー。2016年、熊本地震をきっかけに体調を崩し引退。体調を戻すために出会った味噌作りで発酵の奥深さに魅了され発酵料理教室を主宰。2019年、『HANDAMDE発酵』を設立。発酵食エキスパート１級。

主催：益城地域共生センター管理運営共同企業体
お問い合わせ：株式会社きらり.コーポレーション
096-288-3553（担当：里川）

お申し込みは専用フォームから
締切：各回の前日まで
※定員になり次第締め切り