

# NPO法人スピリッツ ほっとサークル

こころがトゲトゲ・もやもや  
していませんか？

参加費  
500円

ほっとサークルは  
自分のために自分に向き合い気持ちを解放する  
サークルです

## 参加資格

どなたでも

参加費500円

## 日時

偶数月第3火曜日

10時から12時

## 場所

千葉市美浜区

ボランティアセンター  
活動室

## サークル内容！

- ・ 自分を知る自己理解のワーク
- ・ 自分を受け入れ好きになるワーク
- ・ SGEによるコミュニケーションワーク
- ・ 制作（材料費がかかる場合は材料費をいただきます。）

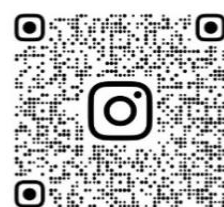
傾聴をご希望の方は  
30分傾聴いたします。  
事前にご予約ください

傾聴のみのご利用は  
ご遠慮ください

NPO法人スピリッツ

お問い合わせは MAIL [info@spirits-chiba.org](mailto:info@spirits-chiba.org)

Instagram [Marutto360](#)  
スピリッツのイシマル



@MARUTTO360