

# 心を動かす魔法の言葉

## ～ペップトーク活用講座～

家庭や職場、地域など様々な場面で、ついイライラして感情を露わにしてしまったことはありませんか。前向きな心の状態をつくるペップトークを学び、肩の力を抜いてちょっと楽になりませんか。

普段使っている言葉に目を向け、周りの人や自分自身にポジティブな言葉掛けを繰り返すことで、自信を持って行動できるペップトークについて学びます。



**とき**

令和8年3月9日（月）

午後1時30分～午後3時

**ところ**

ビーチホールまがたま  
(糸魚川市寺町4-3-1)

今がチャンス！

やって  
みよう！

**講師**

日本ペップトーク普及協会  
代表理事 岩崎 由純 様



**定員**

50名（申し込みが必要です）

**申込締切**

3月5日（木）までに申し込みください。

**【申込み・問合せ】**

糸魚川市社会福祉協議会 電話 552-7700  
(共催：糸魚川市ボランティア連絡協議会)