

自分らしく歩むために！

心とからだを回復する時間

忙しい日々の負けず、自分らしく歩みたい！！という人
におすすめの講座です！ 自分を振り返り、心とからだを
整える時間の中で、さらにパワーアップしましょう！

第1回

11月20日(金)

(19:00～21:00)

【講師】宮崎 由希

(forest style / 看護師・ケアマネージャー)



① beの肩書(自分という物語を考え感じる時間)

「〇〇の仕事をしている私」という外側の自分(do)の
肩書きを一度脱ぎ捨てて自分の根底にある在り方
(be)の肩書きを見つける聴く・書くケアです！

第2回

11月27日(金)

(19:00～21:00)

【講師】森 歩見

(forest style代表/植物療法士)



② 感情を豊かにするフィットセラピー

※be の肩書きを元に、またはこちらの講座のみでも学び楽しめるアロマセラピー
を用いたり、からだを使ったり、感情を豊かにするセルフケアを伝えます。

【会場】

宇都宮市東生涯学習センター 第1会議室・創作室

【対象】

宇都宮市在住・在学・在勤の18歳以上の方 (両日参加できる方優先)

【定員】

先着30名

【参加費】

無料

【申込方法】

センター窓口、メール、又は、右の申込み

フォームでお申し込みください。

→→→



【申込締切】

10月23日(金)まで

裏面もご覧ください

【講師プロフィール】

宮崎 由希

(forest style / 看護師・ケアマネジャー)

病院や訪問看護など多様な現場で約 1,000 名の看取りケアに携わった後、「医療の外側のケア」の必要性から forest style の初期メンバーとして活動。2024 年には、さいたま市で自費型訪問看護「さいたまナースケア」と手紙代筆「かんごしの手紙やさん」を立ち上げる。

森 歩見

(forest style 代表/植物療法士)

医療現場での代替療法を経て、医療従事者の仲間と 2022 年「forest style」を設立。「伝えようケア」をスローガンに、誰もが自分の体調に合わせてセルフケアを行い、心穏やかにウェルビーイングな日々を過ごせるよう発信している。宇都宮にて「触れる保健室」を定期主宰。

窓口・電話の申込みについて

10月23日(金)までに、講座名・郵便番号・住所・電話番号・氏名(ふりがな)・年齢・性別を記入し、東生涯学習センター窓口、メールでお申込みください。

※窓口の受付時間：平日・土日祝日 9:00～21:00

※電話の受付時間：平日のみ9:00～17:00 ご注意ください！

<申し込み・お問合せ先>

宇都宮市東生涯学習センター

〒321-0968 宇都宮市中今泉 3-5-1

(東市民活動センター・東図書館 併設)

電話 028-638-5782

Eメール

u47090001@city.utsunomiya.tochigi.jp



(きりとり線)

令和8年度 おとなの学び講座申込み

受付：～10月23日(金)

※先着順

ふりがな			年齢
氏名		男・女	歳
住所	〒		
電話			