

「なりたい自分」に近づくため、自己理解・自己表現・自己実現のステップを整理したノート作りを行います。仲間と一緒に交流しながら、自分自身の掘り起こしと、アウトプットを行う体験です。ぜひ、全回通してご参加ください。

kokokara

10/24

SAT

9:30～

■第1回 「わたし」の軸を知る

胸をはって使うことができるプロフィール写真の撮影を通して、「わたし」の軸を再確認して、これから踏み出す一步に弾みをつけましょう。



撮影：百穀レンズ フォトグラファー
田中佳奈さん

11/28

SAT

10:00～

■第2回 「わたし」の大切を知る

現在製作中のゲーム「Life Shift」を試プレイして、「わたし」や「あの人」が大切にしていることの違いを考えて語り合ってみましょう。

1/23

SAT

10:00～

■第3回 「わたし」の日常と役割

「最近、密かに自分を褒めたこと」
「誰にも気づかれないうけどこだわっていること」
「本当はちょっとやめてみたい習慣」など
お題トークで「わたし」と会いましょう。

2/27

SAT

10:00～

■第4回 「わたし」の一步を綴る

1回目で撮影したプロフィール写真を使いつつ、サロンを通して見つけた「わたしノート」を作り「わたし」にエールを送りましょう

2026

サロンのわたしノート

令和8年度郡上市女性の活躍応援事業



お申込みフォーム

会場
郡上市総合文化センター 八幡町島谷207-1
お問い合わせ
RIBON: ribon.no5@gmail.com
郡上市 市民生活部市民協働課: kyodo@city.gujo.lg.jp
0575-67-1831



kokokara HP

全4回

【参加費無料】