

20代～30代と合同

現役世代のPHP
(40代～50代対象)

第8回のご案内
5月25日(日)

すなおCafe for U-60&U-40

～ 何でも素直に語り、聴く会 ～



「すなおCafe」、第8回のご案内です。今回も、40代～50代向けのU-60と、20代～30代向けのU-40を合同で開催します

Cafeのマスターは、全国PHP友の会 会長の示野(しめの)が担当します



気楽に参加できて、気持ちがすっきりする会を、皆さんと一緒に作っていきますので
まずは一度、気軽にご参加ください

日時 2025年 5月 25日(日) 10:00～11:30 (オンライン開催)

参加資格 PHP友の会の正会員 または 法人/賛助会員で、**20代～50代の方**

参加方法 申込みのあった方に、マスターからZoomの招待状をお送りします

申込み先 メールでマスターまで、直接、申し込んでください

shimeno@hera.eonet.ne.jp (皆さんの個人情報は厳格に管理します)

参加費は無料。**開始時刻の30分前まで、受け付けます!**



(第1部) **わたしが大切にしている言葉** (一人3分)

言葉ひとつで大きな力になることがあります。皆さんがそのように感じる言葉、大切にしている言葉を話してください

「もうダメだと思った時に自分を励ます言葉」、「運が強くなる魔法の言葉」、「素直な心になるために、大切にしている言葉」など、何でもOKです

(第2部) **毎日が楽しくなる、ちょっとした工夫** (一人3分)

現役世代で日々忙しくされている皆さんにとって、毎日の生活でちょっとした楽しみを見つけることは、元気の源になると思います

楽しくなる工夫を紹介しあって、お互いに参考にして、毎日を楽しく過ごしましょう

(第3部) 時間があれば・・・リラックスタイム (一人1分程度)

最近、ハマっていること、お勧めの本、音楽、映画、You Tubeなど、皆さんに紹介できることがあれば、一つだけ教えてください

この会の**基本ルール**を以下のように定めて、皆さんが、安心して語れる会にします
基本ルールを守れない方は、マスターが「退場」を指示します

- 各人の思いを大事にし、尊重する
- 他の人の話を否定しない・批判しない
- ここで聞いた個人の話を外で広めない

