

ワークショップ 2019

～自分を信頼する力を育てる～
自己尊重トレーニング (全3回)



生きづらさを感じている、
自分に自信が持てない、
周りの評価が気になる、
他人の気持ちばかり優先してしまう・・・
そんなあなたにおすすめの講座です。

★自己尊重感とは、ありのままの自分を認め、大切に思う気持ちです。
ワークショップを通して、自分と向き合い、自分自身への理解を
深めていきます。抑え込んできた欲求や感情を仲間と一緒に再発見
しながら自分らしさを取り戻していきましょう。

*連続3回講座となっています。すべてに参加できる方を優先します。

開催日

- 2019年** ① 1月26日(土)
② 2月9日(土)
③ 2月23日(土)

●時間 <全日> 13:30～16:00

- ◎会場：郡山市男女共同参画センター 集会室
- ◎対象：県内女性一般
- ◎定員：20名 (但し、全て受講できる方優先)
- ◎参加費：無料 ただし、資料代として500円(各回毎)がかかります。
- ◎託児あり 1人300円 <参加申込書記入欄にてお申込み下さい>

☆参加申込方法：裏面の参加申込書にてお申込み下さい

主催(企画・運営)：NPO法人ウィメンズスペースふくしま

共催：郡山市男女共同参画センター(公益財団法人 郡山市文化・学び振興公社)

- 福島県男女共生センター「男女共生を進めるための県民企画応援事業」採択事業
- 福島県男女共同参画推進アドバイザー派遣事業
- 福島県男女共生センター講師派遣事業

講師：中川浩子さん

日本フェミニストカウンセリング学会理事・
認定フェミニストカウンセラー・臨床心理士

ワークショップ 2019 自己尊重トレーニング（全3回）参加申込書

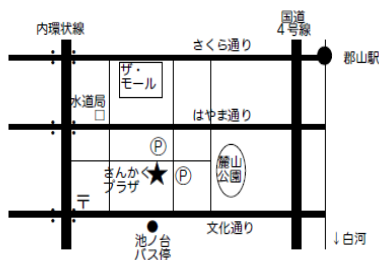
	開 催 日	受講希望日に レ
①	1月26日(土)	<input type="checkbox"/>
②	2月9日(土)	<input type="checkbox"/>
③	2月23日(土)	<input type="checkbox"/>
ふりがな 氏 名		
連絡先	TEL・FAX・メールアドレス <いずれか>	

*資料代として、各 500 円（講座 3 回×500 円）

■託児申込書 <生後 6 ヶ月～就学前。先着順、定員 12 名。託児料 1 人 300 円>

託児申込み日	お子さんの名前	性別	年齢	連絡事項
	ふりがな()			
	ふりがな()			

★託児ご利用の際は、お子さんのお昼寝用ブランケット・バスタオル等ご持参ください。



★会場 郡山市男女共同参画センター（さんかくプラザ）
福島県郡山市麓山 2-9-112 月

必要事項を記入の上、FAX または TEL でお申し込みください。

お申込み先：NPO法人ウィメンズスペースふくしま

TEL/FAX 024-953-6255

受付時間 10:00～17:00

*申込書に記入していただく個人情報は、当企画運営以外に使用することはありません。