

9 / 5 土

13:00 ~
16:30

参加無料

女性のための自己尊重講座



イライラしなくても大丈夫 ありのままの自分を認める

自己尊重とは、『ありのままの自分』を認め、
大切に思う気持ちです
自分の内面に向き合い、信じる力を育て、
自分を大切にすることを学びませんか

生きづらさを感じている方に
おすすめの講座です

- ✓ 感情をうまくコントロールできない
- ✓ 人の気持ちばかり気にしてしまう
- ✓ 自分に自信が持てない

講師

加藤 伊都子 さん

フェミニストカウンセラー



「フェミニストカウンセリング堺」及び自治体の相談室でフェミニストカウンセリングを行うほか、女性のための自己主張・自己尊重トレーニングのグループトレーナー、サポートグループなどのファシリテーター活動を行う。

著書に「私は私。母は母」（すばる舎）

講師の話とグループワークで進めます

- 場所：本町プラザ2階 第1会議室
- 対象：市内在住・通勤・通学の女性
- 定員：20人程度（応募多数の場合抽選）
- 託児：無料(生後6カ月から小学3年生)
※先着5人程度

● 申込方法：

- ①講座名②住所③名前（ふりがな）④年齢
 - ⑤電話番号⑥メールアドレス⑦託児の有無
- （希望の場合は、お子さんの名前と年齢）を
電話、FAX、メールまたは申込フォームから



締め切り：8月20日（木）

申込フォーム

四日市市男女共同参画センター 〒510-0093 四日市市本町9番8号 本町プラザ3階
はもりあ四日市 TEL: 059-354-8331 FAX: 059-354-8339
(休館日：日・月・祝日) Email: kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp

