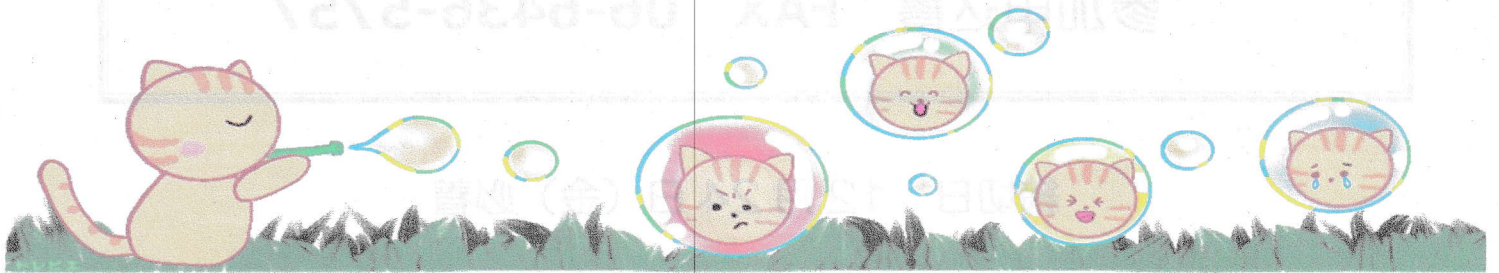


女性のための

自己表現トレーニング

4回連続講座



自分の気持ちがうまく伝わらない、断りたいけど言えない、嫌われたらと思って話せない
こういった経験はありませんか？

人との境界線を理解し、自分も相手も大切にしたいコミュニケーションをめざして、
より自由で率直な自己表現の方法を学びませんか。

はじめての方、ちょっと苦手な方・・・ 楽しく練習しましょう！

1

2022年

2/3(木) 10:00 ~ 12:00

・コミュニケーションのくせに気づこう

2

2/17(木) 10:00 ~ 12:00

・Iメッセージで伝えよう

3

3/3(木) 10:00 ~ 12:00

・スッキリ「NO」を伝えよう

4

3/17(木) 10:00 ~ 12:00

・相手の反応を受けとめよう
～お互いを大切にするために～

会場：尼崎市女性センター・トレピエ

講師：NPO 法人フェミニストカウンセリング神戸 スタッフ

参加費：無料

対象者：女性（全回参加できる方）

定員：20人

託児：10人 無料・要予約（1歳以上未就学児）

*1歳未満の子どもの講座同席はできません

申込み：チラシ裏面の申込用紙に記入の上、尼崎市女性センターまで
郵送、FAXまたはご持参ください

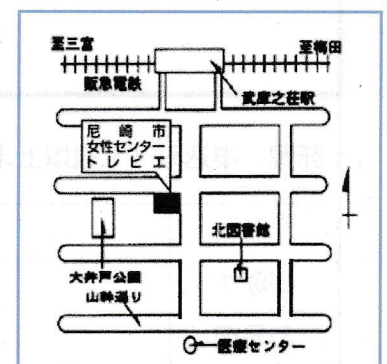
申込み締切：12月24日(金)必着、申込多数の場合は抽選します

*受講の可否は申込者全員に12月25日(土)に郵送します

申込み・問合せ 尼崎市女性センター・トレピエ

〒661-0033 尼崎市南武庫之荘3丁目36-1

TEL 06-6436-6331 FAX 06-6436-5757



- 阪急電車 武庫之荘駅南へ
200m交差点「女性センター前」の角
- 阪神バス 15、43、47、49、55、AD1 番
「北図書館」北へ80m
- *駐車場はありません

※警報等、やむを得ない事情によるセミナー開催の中止や延期の際は、当センターのホームページでお知らせします

*あま咲きコイン事業 SDGs ポイント対象講座です。事前にアプリ(chiica)のダウンロード、またはカードをご準備ください

女性のための自己表現セミナー

参加申込書 FAX 06-6436-5757

締切日 12月24日(金) 必着

※ 太枠内は必ずご記入ください

フリガナ お名前		年代	歳代
住所	※抽選結果をお送りします 〒 -		
TEL		FAX	
学びたいこと			
託児 申込み (1歳以上未就学児) ※1歳未満の講座同席はできません			
フリガナ お名前		年齢	歳 ヵ月
フリガナ お名前		年齢	歳 ヵ月
※ここに記入された個人情報は本講座の事務以外に使用せず、抽選・講座終了後はすみやかに破棄します			