

40代50代の方
必見!



みんなのおしゃべりルーム
言葉にしよう 自分の気持ち
～自己表現講座～

1回

11/27(火)
10:30~12:30

オリエンテーション

ほめ上手、
ほめられ上手になろう

2回

11/30(金)
10:30~12:30

気持ちを表現するために

基本の姿勢
自分のパターン

3回

12/4(火)
10:30~12:30

実技編 I

率直に頼んでみよう

4回

12/7(金)
10:30~12:30

実技編 II

ノーと伝えてみよう
批判に対処する!

5回

12/14(金)
10:30~12:30

これからの私…

自分も相手も
大切に



自分の気持ちをうまく表現できずに悩んでいる女性同士が、ポジティブな話し方を身につけるための方法を学び、お互いの体験や考えを聞きながら、自らの問題を整理し、解決のヒントを探すためのルームです。

語り合いでは、女性センターのスタッフがルールをもって進行しますので、話すことが苦手な方でも心配はいりません。また、発言は誰からも批判や非難されることがありませんし、話したくないことを無理に発言する必要もありませんので、安心してご参加ください。

- ☆ 会場 もりおか女性センター本館
- ☆ 対象・定員 40代、50代の女性 10人 (全回参加できる方)
- ☆ 参加費 無料
- ☆ 申込方法 11月20日(火)午前10時から、電話で先着順に受付。

TEL 019-604-3304

☎ 問合せ先 もりおか女性センター

〒020-0871 盛岡市中ノ橋通 1-1-10 プラザおでって5階

もりおか女性センター指定管理者：特定非営利活動法人 参画プランニング・いわて

<http://mjc.sankaku-npo.jp> TEL 604-3304 FAX 050-2013-4750

◆専用の駐車場はありません。おでって地下駐車場など近隣の有料駐車場をご利用ください。