

平成 22 年度もりおか女性センター主催講座

30代40代
の女性対象

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

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。

1 8/24(火) 10:30~12:30
オリエンテーション

5 9/10(金) 10:30~12:30
素直に頼んでみよう②

2 8/27(金) 10:30~12:30
気持ちを表現するために 基本の姿

6 9/17(金) 10:30~12:30
/ーと伝えてみよう①

3 8/31(火) 10:30~12:30
アサーティブって?

7 9/28(火) 10:30~12:30
/ーと伝えてみよう②

4 9/3(金) 10:30~12:30
素直に頼んでみよう①

8 10/1(金) 10:30~12:30
私らしく生きる 自分も相手も大切に

- ☆ 会場 もりおか女性センター本館 生活アトリエ
- ☆ 対象・定員 30代、40代の女性 10人（全回参加できる方）
- ☆ 参加費 無料
- ☆ 託児 生後6カ月～未就学児 1人1回につき500円の自己負担
- ☆ 申込方法 8月17日(火)午前10時から、電話604-3304で先着順に受付。
- ☎ 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5F

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。