

謙にしよう自分の気持ち

託児あります！

自己表現講座

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回

6/24(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

6/27(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

7/1(火)

10:30~12:30

実技編Ⅰ

率直に頼んでみよう

4回

7/4(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

7/11(金)

10:30~12:30

これからの私…

自分も相手も
大切に



- ☆ 会場 もりおか女性センター本館
- ☆ 対象・定員 20代、30代の子育て中の女性 10人（全回参加できる方）
- ☆ 参加費 無料
- ☆ 託児 就学前のお子さんを託児します。（1人1回500円の自己負担となります）
申し込み時にご予約ください。
- ☆ 申込方法 6月17日(火)午前10時から、電話で先着順に受付。

TEL604-3304

☎ 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。

お知らせ

8、9月に、40代50代対象、
また、11、12月の夜間に働く
女性対象の自己表現講座を予定
しています。