

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（全 5 回）
時間：10 時 30 分 ～ 12 時 30 分

第 1 回
2/3
(火)
オリエンテーション
「ほめ上手、
ほめられ上手になろう」

第 2 回
2/6
(金)
基本の姿勢を学ぼう
「自分のパターンを
チェック」

第 3 回
2/13
(金)
気持ちを表現してみよう
「率直に頼んでみよう」

第 4 回
2/17
(火)
気持ちを表現してみよう
「NOと伝えてみよう」

第 5 回
2/20
(金)
ふりかえり
「自分の気持ちも
相手の気持ちも大切に」

【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/8 名 ※全回参加できる方優先

【託 児】 6 ヶ月～未就学児(子ども 1 人につき 500 円の自己負担)

【申込方法】 平成 27 年 1 月 19 日(月)10 時より(604-3304)にて先着順に受付

※託児が必要な方は、1 月 27 日(火)17 時までにお申し込みください。

◇専用駐車場はありませんので、近隣の有料駐車場をご利用ください◇



《お問い合わせ&お申し込み》

もりおか女性センター本館 ☎ 019-604-3304

〒020-0871 盛岡市中ノ橋通 1-1-10 プラザおでって 5F <http://mjc.sankaku-npo.jp>

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