

もっと自分に自信がつく！

自分らしく生きるための 自己表現

講師は
こころの相談室ウーマン

安田 香珠子さん

心に思っていることが、上手に伝えられない…

人と話をするのが苦手… いつも人と合わせてしまう…

こんな生きづらさで悩んでいませんか？

自分も、相手も大切にしながら、自分の思いを伝えたい

本当の自分に気づき、みんなと楽しく、自己表現力をつけませんか。

6月12日(木) 何が自己表現を妨げているのかしら？

6月19日(木) 後味さわやかに“NO”を伝えるには

6月26日(木) 感情的にならないで“怒り”を伝えるには

7月 3日(木) こう言えばよかったのね！私の場合

◇時 間 午前10時～正午

◇定 員 先着30人

◇保 育 先着10人 1歳半以上、就学前

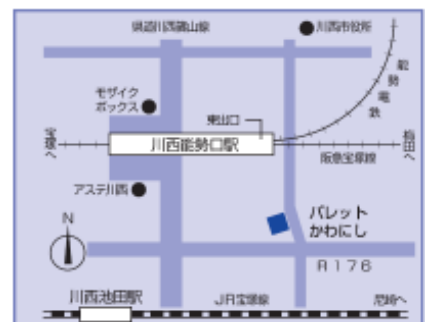
6月5日(木)までに予約を

◇申込み 6月3日(火)午前9時から TELまたはファクスで

川西市男女共同参画センター（パレットかわにし）

川西市小花1-8-1

TEL 072-759-1856 ファクス 072-759-1891



申込み 6月3日(火) 午前9時～

コミュニケーション講座 受講申込書

FAX 072-759-1891

名前	ふりがな
住所	
電話番号	
FAX	

一時保育(1歳半以上、就学前)を申し込まれる方は以下もご記入ください

子どもの 名前と年齢	ふりがな	歳 ヶ月
	ふりがな	歳 ヶ月
*一時保育の持ち物・・・着替え、おむつセット(替えパンツ)、水筒、タオル (おやつ、おもちゃは持ってこないでください) *当日15分前には来館ください		

※(申し込み時点での子どもさんの年齢をご記入ください)

キャンセルのときはできるだけ早く電話してください

TEL 072-759-1856