

女性のための自己尊重トレーニング

～なんとなく自信がないあなたへ～

母や妻など家庭の中での役割がしんどい…

気分が落ち込む時がある… なんとなく自信がない…

あなたは、こんな思いをかかえていませんか。

ワークに取り組み、グループで話し合いながら

ゆっくりと自分に向き合い、

自尊感情を高める練習をしてみましょう。

ファシリテーター

男女共同参画センター
専門相談員

① 2月26日(金)

13:30～15:30

「わたし」を知る

～今の自分の自己尊重度チェック!～

② 3月5日(金)

13:30～15:30

「わたし」をしばるもの

～自分の中のルールを知ろう!～

③ 3月12日(金)

13:30～15:30

大切な「わたし」

～自分をほめよう!～

④ 3月19日(金)

13:30～15:30

これからの「わたし」

～今からできること～

- ★ 定員 先着15人
- ★ 対象 女性(全回参加できる方)
- ★ 保育 先着8人 1歳半以上、就学前
2月19日(金)までに予約を
- ★ 申込み 2月5日(金)午前9時～
TELまたはFAXで

川西市男女共同参画センター

川西市小花1-8-1

TEL 072-759-1856

FAX 072-759-1891



申込み2月5日（金） 午前9時～

自分発見ワークショップ 受講申込書

F A X 0 7 2 - 7 5 9 - 1 8 9 1

申込み日(平成 年 月 日)

名 前	ふりがな
住 所	〒
電 話 番 号	
F A X	

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	ふりがな	歳 月
名前と年齢		歳 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
 ビニール袋（汚れた衣類・おむつ用）
 （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

T E L 0 7 2 - 7 5 9 - 1 8 5 6

