

# 北村年子さん 講演会

## もっと自分を好きになるために

### ～お話と自己尊重トレーニング～

自尊感情とは、不完全でも、弱くても、どんな状態の自分でも、あるがままを受け入れ、「私は私、いまこの自分で大丈夫、私は価値ある存在」と思える気持ちです。そんな自分を好きになる方法を一緒に学びませんか。

平成29 (2017) 年

# 10/6 (金)

10:00 ~ 12:00



#### 講師 北村年子さん

自己尊重トレーニングトレーナー。ノンフィクションライター。一般社団法人ホームレス問題の授業づくり全国ネット代表理事。ラジオパーソナリティ。現在FMヨコハマDJ光邦の「ちょうどいいラジオ」でレギュラーコーナー「おはよう！ネンコさん」(第2・第4火曜8時台～)のパーソナリティ。著書に『おかあさんがもっと自分を好きになる子育てがラクになる自己尊重トレーニング』『ま、いっかど力をぬいて幸せなママになるレッスン』『「ホームレス」襲撃事件と子どもたち一いじめの連鎖を断つために』『子どもにホームレスをどう伝えるか一いじめ・襲撃をなくすために』他。第6回女性人権活動奨励賞「やよりジャーナリスト賞」を受賞。Facebook <https://www.facebook.com/toshiko.kitamura.547>

会場 川崎市男女共同参画センター (すくらむ 21) 2階 第1・2研修室

対象 子育て中の親、関心のある方

定員 30名 (先着順)

受講料 無料

持ち物 筆記用具

保育 あり

企画 自助グループ「ゆるりの会」

#### 自助グループ「ゆるりの会」について

活動内容：思春期・自立期の子どもを持つ母親及びOGの気持ちの分かち合いと元気回復のしゃべり場

活動日時：第1金曜日 10:00~12:00 (8月は夏休み、祝日・休館日の場合は第2金曜日) すくらむ 21にて

#### 保育について 10/3 (火)

先着 10名 (1歳~就学前まで)、保育料：350円/1人  
保育持物：飲み物、おむつ、おやつ、ハンドタオル、ビニール袋、着替え

当日の講座開始前に1階受付で手続き(「保育室利用連絡カード」のご記入、保育料のお支払い)がございます。また、連絡カードにはお子様の体温もご記入いただきますので、可能な限りご家庭での検温をお願いいたします。なお、連絡カードは「すくらむ 21」HPからダウンロードし、事前に記入してお持ちいただいても結構です。(URLは裏面参照)



9/5 (火) 9:00 ~ 受付開始 電話・FAX・ホームページにて受付。会場および申込方法の詳細は裏面をご覧ください。

平成29(2017)年度 川崎市男女共同参画センター(すくらむ 21)主催・自助グループゆるりの会 自主企画

# 参加申込書

FAX : 044-813-0864 (FAX 受付時間 9:00~21:30)



## 《お申込者ご記入欄》

FAXで申込み方は、下記項目にご記入の上、送信してください。  
※すくらむ21からの確認の連絡があり次第、受付完了となります。  
※FAXお申込後、3日以上すくらむ21から連絡がない場合は、お手数ですが再度ご連絡ください。

講座名	北村年子さん 講演会		もっと自分を好きになるために ～お話と自己尊重トレーニング～		10/6 (金)
フリガナ			連絡先		
お名前			電話番号		
年代	※あてはまるものに○をつけてください。 20代・30代・40代・50代・60代・70代以上				
お住まいの区	※あてはまるものに○をつけてください。 川崎・幸・中原・高津・宮前・多摩・麻生・市外				
保育	※あてはまるものに○をつけてください。	フリガナ	年齢		歳 ヶ月
	あり・なし	お名前			

保育室利用連絡カードのダウンロードは「一時保育のご利用について重要なお知らせ」<http://www.scrum21.or.jp/news/hoiku/>から

### 【すくらむ21の個人情報保護方針】

私たちは、皆さまからお預かりする個人情報に関して、お申込みの講座運営およびそれに関わるご連絡以外の目的には使用しません。また、個人情報を無断で第三者に提供することはありません。

## 申込先

### 川崎市男女共同参画センター

(愛称：すくらむ21)

〒213-0001  
川崎市高津区溝口 2-20-1

電話：044-813-0808

FAX：044-813-0864

URL：http://www.scrum21.or.jp

携帯電話・スマートフォンで  
ホームページから申込み場合は  
こちらのQRコードを読み  
取ってアクセスしてください。



すくらむ21

検索

## 会場までのアクセス

