

ころがらくなる自己尊重トレーニング

親がしあわせになると 子どももしあわせ



子育て中は毎日が忙し。知らないうちに頑張りすぎていませんか？ 肩の力をぬいてありのままの自分になると見えてくる、自分や子どものいいところ。もっと自信を持ち、周りの人ともいい関係をつくるヒントをお伝えする講座です。

1月23日（水） 12時45分～2時30分	ありのままの「私」を受け入れよう ～もっと自分を好きになる～
1月30日（水） 12時45分～2時30分	伝えてみよう 私の気持ち ～相手も自分も尊重するアサーティブ・コミュニケーション～

●会場：逗子文化プラザ市民交流センター

●定員：25人 2回とも参加できる方。

参加費無料
託児あり

講師

北村 年子さん

ノンフィクションライター。自己尊重トレーニング・トレーナー。執筆・講演・ラジオなどを通して、子どもや女性、親達への支援を精力的におこなっている。著書「ま、いっかと力を抜いて 幸せなママになるレッスン」など。FMヨコハマ「ちょうどいいラジオ」で第2・4火曜「おはよう!ネンコさん」出演中。



【申込み・問合せ】 1月4日（金）以降、社会教育課へ

※ファクス・Eメールは、名前・住所・連絡先を記載してください。

※託児(先着5名)/手話通訳/要約筆記は1月11日(金)までに申し込んでください

TEL 046-873-1111 FAX 046-872-3115 Eメールsyakaikyoiiku@city.zushi.lg.jp

ホームページは
こちらから

