

ありのままの自分に自信を持ちたい女性のための

# 自己尊重 トレーニング [基礎編]

4回連続講座  
一時保育付  
(要予約)

色&アートを使った自己表現ワークや語り合いのグループワーク



“女性だから…母親なら…妻として…”という枠で  
ありのままの気持ちを抑えて無理をしていませんか?  
この講座は、4回を通して自分自身とじっくり向き合い  
自分の感じ方や考え方を大切にするためのプログラムです。  
『自分らしく生きたい!』と思っている方にお薦めです。

色塗りやコラージュ等、どなたでも気軽に表現できるワークです

日 程 9月7・14・21・28日(全日木曜)午前10~12時

会 場 ウィズあかし 8階 学習室803ほか

対 象 自己尊重トレーニング初受講の女性で、全4回参加可能な方

\*単回参加はできません

受講料 500円(全4回分: 材料費とお茶代)

講 師 あかし男女共同参画センター「女性のための相談室」相談員

申込み 8/20締切 \*申込方法詳細は裏面をご覧ください

定員10名(応募多数時は抽選)

## 複合型交流拠点 ウィズあかし

明石生涯学習センター・あかし男女共同参画センター・  
あかし市民活動支援センター

〒673-0886

明石市東仲ノ町6番1号 アスピア明石北館7~9階  
一般財団法人 明石コミュニティ創造協会



## \* \* \* \* \* 申込み・問合せ \* \* \* \* \*

8/20必着で下記の【必要事項】を窓口・メール・FAX・電話でお申込下さい

(件名は「自己尊重トレーニング基礎編 受講希望」でお申込み下さい)

※一時保育(要予約)は、1歳半から就学前の子どもが対象です

保険料としてお一人100円が必要です

**【必要事項】 氏名・年齢・住所・電話番号・一時保育の要or不要**

**【申込み先】 TEL 078-918-5603 (火～日：9時～21時/月曜休館)**

**FAX 078-918-5618**

**E-MAIL [oubo@a-machi.jp](mailto:oubo@a-machi.jp)**

**【備 考】 8/20以降に抽選結果をご連絡いたします**

## \* \* \* \* \* 「自己尊重トレーニング 基礎編」受講申込書 \* \* \* \* \*

**【自己尊重トレーニング基礎編】 FAX送信先(ウィズあかし):078-918-5618**

<small>(ふりがな)</small> 氏 名:	<年齢>	歳代			
電話番号:	FAX番号:				
住 所: 〒					
一時保育の有無:	希望する	・	希望しない		
一時保育が必要な お子さまの氏名:	<small>(ふりがな)</small>				
	男	・	女	歳	ヶ月
	男	・	女	歳	ヶ月

\* いただいた個人情報は、本講座の運営以外の目的には使用いたしません。

\* 連名でのお申込みはご遠慮ください。