

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（全日本曜）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			
氏 名: <small>(ふりがな)</small>		<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。