

参加無料  
託児あり



# 自分を大切にするレッスン♪

## ～人間関係が楽になるコミュニケーション講座～

自分自身が心地よく感じるコミュニケーションの取り方を知っていますか？

家庭、職場、友人関係など。。。様々な場面で

自分を大切にしながら相手と関わる方法を学んでみましょう。

### レッスン1

心地よい距離感を知る  
講座

① 5月17日(土)

② 6月 7日(土)

※託児締切は5月9日(金)

### レッスン2

母娘関係から  
私の人生を考える講座

① 6月21日(土)

② 7月 5日(土)

※託児締切は6月13日(金)

### レッスン3

“私”の気持ちの伝え方  
講座

① 7月19日(土)

② 8月 2日(土)

※託児締切は7月11日(金)

13時30分～15時30分

### 講師

フェミニストカウンセリング堺 フェミニストカウンセラー

**加藤 伊都子さん**

場所 かしはらナビプラザ4階 男女共同参画広場

対象 橿原市在住・在勤・在学の方

定員 20名(申込順、定員になり次第締切り)

申込 電話またはQRコードから受付  
0744-47-3090 9時～17時

託児 無料 先着5名(1歳から就学前までの幼児)  
希望する方は、それぞれの締切日までに要予約



#### 〈お問合せ〉

かしはらナビプラザ4階 男女共同参画広場 ゆめおーく 0744-47-3090

橿原市ホームページ <http://www.city.kashihara.nara.jp>

かしはらナビプラザ <http://www.kashihara-naviplaza.com>

主催 橿原市



・専用駐車場はございませんので、できる限り公共交通機関をご利用ください。  
・お車で市営北・南、ミグランス駐車場をご利用の際は1時間無料となります。  
・自転車、バイクでお越しの方は市営南またはミグランス駐車場をご利用ください。

\*この事業は、「男女共同参画行動計画(第3次)自分らしく輝くかしはらプラン改訂版」に基づき開催しています。