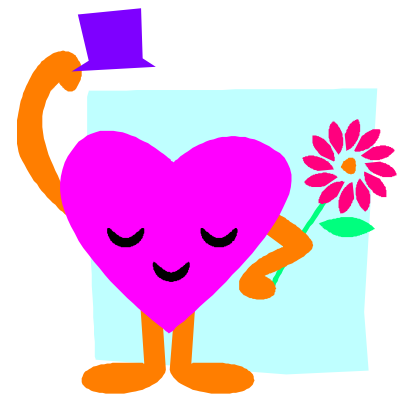




自分と他人とが対等であるという考えに基づいた上で、自分の意見や感情を尊重し、誠実に・はっきりと・まっすぐに伝える自己表現・自己主張方法「アサーティブネス」を学びます。「イエス」「ノー」をはっきり言うこと、批判に対処すること、ほめ言葉を与えたり受けたりすることの練習を通して、自分を信頼し、自分を大切にすることを目指す実践型講座です。

対象：八王子市在勤・在住・在学の方  
日時：9月8日・15日・22日・29日・10月6日  
いずれも金曜日 午前9時30分～11時45分  
会場：クリエイトホール10階 第5学習室  
(八王子市東町5-6)  
講師：エンパワーYOUネットワーク 代表  
アサーティブネス・トレーナー 岩井美代子さん  
費用：1,300円(テキスト代含む)  
定員：20名(抽選)  
託児：1歳～未就学児をお預かりします。(15名)



### 申込み

8月26日(土)必着で、「自分」とお名前・年齢・電話番号を記入して、男女共同参画センターまで。(送付先:いずれかの方法でお申込みください。)

<往復ハガキ> 返信面の宛名を記入して

〒192-0082 八王子市東町5-6

<ファックス> 042-644-3910

<メール> b050900@city.hachioji.tokyo.jp

託児ご希望の方は、お子さんのお名前と年齢をお書き添えください。

抽選結果は応募と同じ方法で8月31日(木)までに通知します。



男女共同参画センターのホームページやメール、電話番号の情報を携帯電話で読み込むことができます。(ホームページはモバイル版ではありません。)