



子育てママの



# 私の気持ちを伝える トレーニング

私の正直な  
気持ちを、  
わかって欲  
しいな。

「伝える」こと  
で、私も周りも  
ハッピーに  
なりたいな。

参加型のワークを通して、  
自分を大切にする気持ちと  
対等な人間関係を持って、  
自分の気持ちを表現することを学びます。

自分のことを  
後回しにして  
我慢していな  
いかな？

お友達のお誘  
いって断りづ  
らいな…。

日程 平成22年 6月8日、15日、22日、29日、7月13日  
すべて火曜日で、10時~12時 (全5回)

講師 堤 暢子(つつみ のぶこ)さん

(アサーティブネスファシリテーター/Be-Happy! アサーティブネスの会主宰)

対象 子育て中で、概ね45歳以下の女性

(八王子市内在住・在勤・在学の方に限ります)

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)

JR 八王子駅・京王八王子駅 徒歩4分

定員 20名(抽選)

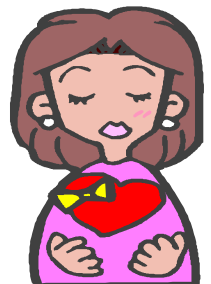
アサーティブネストレーニング講座受講が初めての方を優先します。

費用 1,300円(受講料及び資料代)

託児 1歳~未就学のお子さんをお預かりします。(定員15名・抽選)

主催・問い合わせ先

八王子市男女共同参画センター (電話 042-648-2230)



## お申込み方法

5月15日(土)必着で、往復ハガキ・ファックス・メールに  
「トレーニング」 住所 氏名(ふりがな) 年齢 電話番号  
託児を希望される方は、お子さんのお名前と年齢を記入の上、  
・ 往復ハガキは返信面に宛名を記入して、  
〒192-0082 八王子市東町 5-6 クリエイトホール 8 階  
・ ファックスは 042-644 3910  
・ メールは b050900@city.hachioji.tokyo.jp  
「八王子市男女共同参画センター」まで。  
抽選結果は応募時と同じ方法で通知します。



八王子市クリエイトホール (八王子市東町 5-6)  
JR 八王子駅または京王八王子駅から徒歩4分  
駐車場はありませんので、お車の方は市営駐車場  
等をご利用ください。