

# 女性のための エンパワメント 連続講座

## ～ココロほぐし・身体ほぐし

自分の気持ち表現したり、人と関わるのが、疲れるし苦手。  
自分に自信がない。。。そんな生きづらさを感じることはありませんか。  
ゆったりと安心できる空間の中で、抑圧を受けて傷いた心や身体を、  
呼吸法(マインドフルネス瞑想など)やコラージュで癒していきましょう。  
そして、周りの人とより良い安心な関係を作っていけるよう、  
お互いを認め合い、大事にできるコミュニケーションを体験しましょう。



**日程** いずれも土曜日13:30～16:00

第1回	11/10 (土)	心と身体の気づきと癒し ～あなたの深い傷つきと生きにくさはどこから?
第2回	11/24 (土)	コラージュカフェ ～あなたの人生で 失ったもの、得たものは?その回復への道しるべ
第3回	12/8 (土)	アサーティブコミュニケーション ～周りの人とより良い安心な関係を作るには

講師:佐藤 浩子さん(NPO法人女性ネットsaya-saya)

時間:13:30～16:00

会場:千葉市男女共同参画センター2階 研修室A1

参加無料

定員25名

先着順



詳しくは裏面をご覧ください

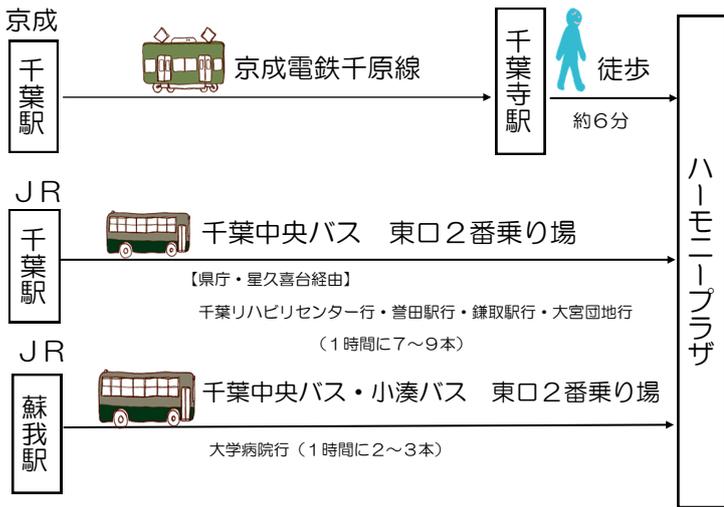
千葉市男女共同参画センター  
043-209-8771

- ☆対象 千葉市在住・在勤・在学の女性
- ☆受講料 無料
- ☆募集人員 25名（事前申込・先着順）
- ☆託児 あり（対象：1歳6か月以上就学前児）  
※託児申込締切は10月23日（火）まで。
- ☆申込方法 往復はがき・FAX・メール・窓口にて、  
記入事項を明記していただき、ご応募ください。  
※受講案内はFAX・メールの発信元へ送信します。
- ☆応募先 〒260-0844 千葉市中央区千葉寺町1208-2  
千葉市ハーモニープラザ内  
千葉市男女共同参画センター  
FAX：043-209-8776  
E-mail：sankaku@f-cp.jp
- ☆お問合せ TEL：043-209-8771  
HPアドレス <http://www.chp.or.jp/danjo>

- ☆記入事項☆
- ①「女性のためのエンパワメント連続講座」受講希望
  - ②郵便番号
  - ③住所
  - ④氏名（ふりがな）
  - ⑤年齢
  - ⑥電話番号
  - ⑦託児希望者はお子様のお名前と年齢
  - ⑧返信面に宛名
- ※FAX・メールの文面に、①～⑦を記入  
往復はがきは、①～⑧を記入

≪交通のご案内≫

ご来館の際は、公共の交通機関のご利用をお願い致します。



参加申込書 (FAX・窓口)

送付先 FAX 043-209-8776

①講座名	千葉市男女共同参画センター主催 「女性のためのエンパワメント連続講座」受講希望
②郵便番号	(〒 - )
③住所	
ふりがな ④氏名 ⑤年齢	( ) 歳
⑥電話番号 FAX ※必須	
⑦託児希望の方のみ	お子さまの名前・年齢
⑧お申込の動機 (講座に期待することなどあれば)	