

令和2年度安城市エンパワーメント講座

託児有

自分力 アップセミナー



日常が変化しても心地よく
過ごせるようになりたい!!

家族との時間は大切。でも、
自分の時間も大切にしたい...



主婦&子育てママのリクエストに応えた、
選りすぐりの連続講座です

回	日程	内容	講師
1	9月11日(金)	ジェンダーバイアスと本当の自己実現 「女らしさ」のワナ!?自分らしさって何?	愛知淑徳大学講師 中島美幸氏
2	9月25日(金)	心と体を整えるセルフメンテナンス 頑張りすぎに効く心と体のゆるめ方	看護師・ヨガインストラクター TAMAKO氏
3	10月2日(金)	女性・子どもと法律 ～離婚、DV、虐待など様々なケースを通じて～	弁護士 下野谷順子氏
4	10月16日(金)	日常のイライラ解消法 ネガティブな感情と上手につきあおう	日本アンガーマネジメント協会 認定講師 稲垣真紀子氏
5	10月23日(金)	気持ちを伝える会話術 親子・夫婦に役立つコミュニケーションスキル	人材育成コンサルタント 松田照美氏

※第1回(9月11日)はオンラインで実施。事前に受講用URLを通知しますので、パソコン、スマートフォン等で参加してください。また、新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、他の回もオンラインに変更の場合有。

※自宅にインターネット環境がない人、操作に不安がある人や託児が必要な人は中部公民館でも受講可。

第2回講師
TAMAKO氏

ストレスを溜め
込んでいませんか。

知らない間に、心や身体
の緊張状態が続いて
いるかもしれません。
座学とヨガセラピーで、
自分自身を整える方法
を学んでみませんか。

●日程/内容/講師 上表のとおり(全5回。いずれも午前9時30分～11時30分)

●場所 中部公民館

●対象 市内在住・在勤・在学又は市内で活動している概ね20歳以上の人

●受講料 500円

●定員 15人(先着順)

●託児 子ども1人1回300円(6カ月～未就学児)

●申込み 8月3日(月)午前8時30分から電話又は申込書をファクス・Eメールで市民協働課(☎71)2218/FAK(72)3741/kyodo@city.anjo.lg.jp)へ

※申込書は同課・市HPで配布。右記QRコードからも申込可。

