



受講 / 託児
無料

心とからだの リラックスタイム

～自分も相手も大切にできるコミュニケーションとセルフケア～

身近な家族ほど言いたいことが言えない…。勇気をだして伝えてみたら、大ゲンカになってしまった。そんなつもりはなかったのに…。自分の気持ちを伝えることは難しいけれど、言わないままでため込んでいてもしんどい…。自分も相手も大切にできる気持ちを伝えるコミュニケーション方法(アサーション)を身に付けて、より良い関係をつくるヒントにしましょう。

心とからだを
リフレッシュする
セルフケアも学びます

第1回

令和6年
2/17 [土]
10時～12時

[会場] あいホール 302 利用室

自分も相手も大切にできる アサーティブな関係とは

日頃モヤモヤや不満を感じている事例を交えながらアサーションについて学び、さらにストレスをため込まないためのセルフケアを体験します。

アサーションとは…
自分も相手も大切にできる、気持ちを伝えるコミュニケーション方法です

第2回

令和6年
3/9 [土]
10時～12時

[会場] あいホール 302 利用室

より良い関係をつくるヒント

日常生活でアサーションを実践した感想をお互いに話し合います。できたことの効果やできなかった理由を整理して、アサーションのポイントを練習し、講師からのアドバイスをもらいます。

講師



倉田 和恵さん

Kanヘルシーウオーキング代表
・公認心理師 ・シニア産業カウンセラー
・健康運動指導士 ・珠算教育士

カウンセラーとして企業等でのカウンセリング、研修講師や、ウオーキングインストラクターとしてカルチャーセンター等で歩き方のレッスンを行っている。また、「子どもの個性を大切に」をモットーにそろばん塾を開いている。

お申込み 12月15日(金) 午前10時より受付開始
あいホールホームページ (<https://ai-hall.com>)の「講座・イベント情報」から、
または電話(053-412-0351)で申込み



お申込はコチラ

お問合せ

あいホール
男女共同参画推進事業担当

〒433-8123
浜松市中区幸三丁目3番1号
☎ 053-412-0351 (9:00～17:00)
✉ info@ai-hall.com

1週間以内にメール返信のない場合は、電話でお問合せ下さい。

定員 12名(申込順)

対象 テーマに関心のある方(夫婦でも家族でもおひとりでもOK)

託児 6か月以上就学前までく2月9日(金)締切 / 無料 / 定員あり

主催：浜松市 企画運営：NPO法人 浜松男女共同参画推進協会