

”なんだかうまくいかない”と感じているあなたのための セルフマネジメント



5/23(木)
10:30~12:00

「なんだかうまくいかない」「自分に自信がない」と感じているあなたに。この講座で、自分自身を見つめ直し、新たな視点を取り入れて、新しい自分にアップデートしてみませんか♪

【内容】

- ・自分の思い込みに気づく
- ・なりたい自分になるためのアイデア
セルフマネジメントに必要なこと
今日からできること



会場 市民交流ひろば 会議室2

対象 テーマに関心のある方

定員 20名（先着順・要申込）

一時保育 あり（無料・要申込・定員あり）

講師 男女共同参画推進専門員 谷川尚子

参加費 無料

○指定駐車場をご利用の方は、2時間無料券をお渡ししますので、駐車券をご持参ください。

- <指定駐車場>
- ①加古川駅前立体駐車場
 - ②オーエムパーキング
 - ③平成パーキング
 - ④OKパーキング
 - ⑤大村第一駐車場

○駐輪場は★加古川駅南自転車駐輪場（2時間以内は無料）をご利用ください。

主催・問合せ・申込み

電話またはかこがわオンライン申請システムよりお申し込みください。
（キーワード「講座」で検索）

加古川市男女共同参画センター

〒675-0065 加古川市加古川町篠原 21-8（カピル 21 ビル 5 階）

【電話】079-424-7172

【FAX】079-454-4190

【受付時間】月曜日～金曜日（祝日・年末年始・施設保守点検日を除く）午前9時00分～午後5時30分



かこがわオンライン
申請システム

