

「自己肯定感」UP!

～何があっても大丈夫！と思える自分になる～

3/19(水)
10:30~12:00

「自己肯定感」が高まると、生きるのが楽になり
ストレスも大きく減ると言われています。

ありのままの自分を認め、充実した生活や人間関係を送れる、そんなヒントをこのセミナーで見つけてみませんか？

<内容>・「自己肯定感」とは

・「自己肯定感」を構成しているもの

・「自己肯定感」を高めるために など



会場

市民交流ひろば 会議室5

対象

テーマに関心のある人

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 小林美香

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車場(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 (カビル 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



かがわオンライン
申請システム

