

参加
無料

連続
講座

保育
あり

私を大切にするための

「自己表現」講座



自分を信頼する力を回復し、自分も相手も大切に表現することをグループワークやロールプレイを通して学ぶ講座です。

回	日程	テーマ・内容	講師
			NPO法人 新潟フェミニストカウンセリングセンター まど
1	5月21日(金) 10:00~12:00	カウンセリングとは… 女性とエンパワメント	荻野 茂子さん (認定フェミニストカウンセラー)
2	5月28日(金) 10:00~12:00	私を大切にするととは…① カウンセリングと回復する力	石橋 明子さん (カウンセラー) 蓮池 イミ子さん (カウンセラー)
3	6月4日(金) 10:00~12:00	私を大切にするととは…②③ 対人関係スキルを学ぶ (自己表現)	石橋 明子さん
4	6月11日(金) 10:00~12:00		代表 寺崎 泰子さん (カウンセラー、 フェミニストカウンセリング・アドボケイター)
5	6月18日(金) 10:00~12:00	私らしい私への出発 私の物語を紡ぐ	代表 寺崎 泰子さん

会場 アルザにいがた (万代市民会館3階)
※駐車場がありません。周辺の有料駐車場をご利用になるか公共交通機関でお越しください。

申込み 電話 (025 - 246 - 7713)、
または「[かんたん申込み](#)」
※詳しくは裏面をご覧ください。

定員 女性20人 ※応募多数の場合は抽選

締切 令和3年5月6日(木) 必着

保育 定員8人 (6か月以上からの未就学児)

※新型コロナウイルスの影響により、やむなく中止になる場合があります。
※マスク着用のご協力をお願いいたします。



* 申込み方法はこちら *

【電話】025-246-7713

受付時間：月曜日～金曜日 8:30～17:30

5/6 (木) 締切

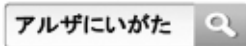
【かんたん申込み】



携帯から ⇒ 右の二次元バーコードを読み取ると「かんたん申込み」画面につながります



PCから ⇒ 新潟市役所HP内<アルザにいがた>→<新着情報>の講座募集情報から「かんたん申込み」画面につながります



* 申込から受講までの流れ *

お電話または
かんたん申込み



郵便でお知らせ



受講開始



5月6日 (木) 締切

5月10日 (月) 頃発送

アルザにいがた 相談室のご案内

こころの相談

- 電話相談
025-245-0545
水・日曜 午前10時～午後3時30分
金曜 午後2時～午後7時30分
- 面接相談【予約制】
まずは、電話相談から始めてください。

女性のこころとからだ
専門相談

【予約制】
025-246-7713
第2水曜 午後2時～5時

Twitter ♪

下記二次元コードを読み込んで「アルザにいがた」のフォロー、リツイート、いいね、よろしくおねがいします
\講座情報等をお届けします/



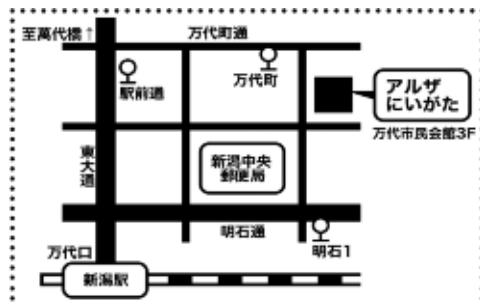
問い合わせ



〒950-0082
新潟市中央区東万代9-1 (万代市民会館3F)
TEL: 025-246-7713
FAX: 025-246-8080
E-mail: alza@city.niigata.lg.jp



アルザにいがたHP



◆新潟駅から徒歩7分。駐車場がありません。周辺の有料駐車場をご利用になるか公共交通機関でお願いします。