保育あり　連続講座

令和７年度　女性の生き方講座

アルザにいがた

自分らしく生きるためのコミュニケーション

～ “誰かのため”から“私のため”の人生へ ～

世代を超えて、立ち止まることの一つがコミュニケーション。
多様性、ＡＩ、ＳＮＳ‥‥日々、様変わりする社会に暮らす私達。
いろんな相性はあるけれど、きっと気楽になれるヒントもあるはず・・・。
この３回の講座で、自分らしい程よいコミュニケーションを一緒に探してみませんか？
どんな出会いや発見があるでしょうか？
一人ひとりの人生が心地よくなれたら・・・(o^―^o)

講 師
ハーヴェスト コーチ
土田 陽子 さん

① **9/4**（木）**10:00~12:00**
『自分と向き合ってみよう』

② **9/11**（木）**10:00~12:00**
『他人との心地良い距離感とは？』

③ **9/18**（木）**10:00~12:00**
『私らしいコミュニケーションって？』

会　　場：万代市民会館４階 403・404 大研修室
※駐車場はありません。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。
対　　象：女性
定　　員：２０人　※定員・保育ともに、応募多数の場合は抽選（３回参加出来る方優先）
保　　育：７人（生後６ヵ月～未就学児・要予約）

申込方法：「新潟市オンライン申請システム e-NIIGATA」→→
または、アルザにいがたへ 電話（025-246-7713）

締切：８月27日（水）

※裏面もご覧ください。

講 師 紹 介

ハーヴェスト／コーチ

土田　陽子 さん

【プロフィール】
東京都出身、新潟県燕市在住。大手化粧品会社勤務を経て、コーチングを学ぶ。
家業である農業をしながら、コーチとして 18 年活動中。
企業や行政機関でのコミュニケーション講座やメンタルヘルス講座の他、個人向けのコーチングや子育て支援事業等を担当している。

8 月27 日(水)締切

お申し込み方法

スマートフォンから

⇦ 二次元コードを読み取ると
「新潟市オンライン申請システム e-NIIGATA」につながります。
※結果はメールで８月２９日（金）までにお知らせいたします。

電話で　０２５-２４６-７７１３

受付時間：８：３０～１７：３０　月曜～金曜（土日、祝休日は除く）
※結果は郵便で８月２９日（金）までに発送いたします。

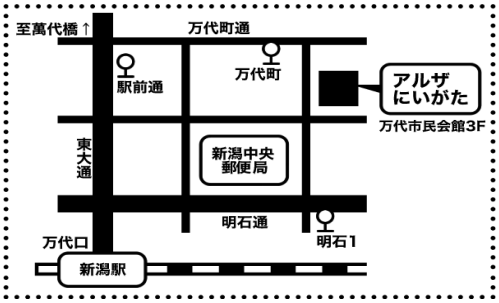
新潟市 HP から　アルザにいがた　を検索・・・〈新着情報〉の講座情報へ

問い合わせ

アルザにいがた
新潟市男女共同参画推進センター

〒950-0082
新潟市中央区東万代町 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越しください。