



令和7年8月15日  
新潟市男女共同参画推進センター

アルザにいがた 女性の生き方講座  
**「自分らしく生きるためのコミュニケーション」**  
**参加者を募集します！**

新潟市男女共同参画推進センター「アルザにいがた」では、女性を対象に、女性の生き方講座を開催します。この講座では、ジェンダーの視点でコミュニケーションについて考え、自分を見つめ直し、他の人との距離感を知り、自分らしいコミュニケーション術を学びます。

つきましては、広く市民の皆さまにお知らせくださいますよう、お願いいたします。

■女性の生き方講座

「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～」

1. 日時・内容

| 回 | 日 時                 | タイトル             | 講 師                                                                  |
|---|---------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 1 | 9月4日(木)<br>10時～12時  | 自分と向き合ってみよう      | 土田 陽子さん<br>(ハーヴェスト コーチ)<br>(NPO 法人 ハートフル<br>コミュニケーション認定<br>ハートフルコーチ) |
| 2 | 9月11日(木)<br>10時～12時 | 他人との心地良い距離感とは？   |                                                                      |
| 3 | 9月18日(木)<br>10時～12時 | 私らしいコミュニケーションって？ |                                                                      |

2. 定 員：女性 20 人

3. 会 場：万代市民会館 4 階 403・404 大研修室（中央区東万代町 9-1）

4. 募集方法：8月27日（水）までに「新潟市オンライン申請システム e-NIIGATA」  
もしくは電話（025-246-7713）※応募多数の場合抽選

5 保 育：7 人（生後 6 か月から未就学児）※要申込

※詳しくは、添付のチラシをご覧ください。

【担当・問い合わせ先】

新潟市男女共同参画推進センター「アルザにいがた」

担当：丸山・荒井

電話：025-246-7713 FAX：025-246-8080

E-mail alza@city.niigata.lg.jp

# 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、立ち止まることのひと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と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^ー^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



〒950-0082

新潟市中央区東万代町 9-1（万代市民会館3F）

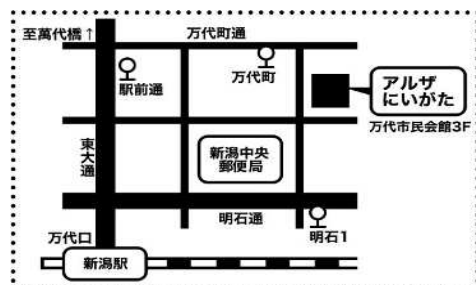
TEL：025-246-7713

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。