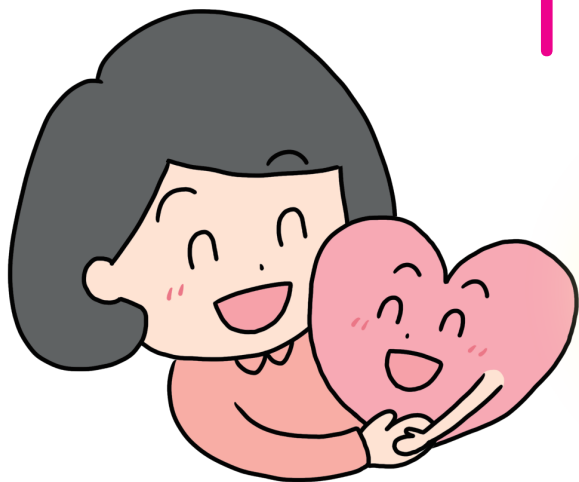




女性のための 自分を好きになる トレーニング



何かにつけて自分がダメだと思い、
自己嫌悪におちいっていませんか？
他者からの目線が気になって、
自分を大切にすることを見失っていませんか？
講座で、まるごとの自分を大切にし、
自分を信じる力を再発見しましょう。

● 日 時：2023年1月21日・28日、2月4日・18日・25日
全5回 いずれも【土曜日】各回10:00～12:00

● 会 場：三重県生涯学習センター2階 まなびらぼ

● 定 員：24名（全5回参加できる県内在住・在勤・在学の女性）

● 申込方法：電話・郵送・ファックス・Eメール・ホームページ・
フレンテみえ窓口にてお申込みください。
（応募多数の場合抽選） WEB申込はこちら！



● 締 切：2022年12月10日（土）必着
受講可否は12月24日（土）頃までに、封書でお知らせします。

● 託 児：事前申込制：ご希望の方は申込時にお知らせください。（託児の申込締切：各回2週間前まで）
託児料：1回1人につき500円（おやつ代含む1歳6ヶ月～小学3年生程度）
※1歳6ヶ月未満の託児を希望される方はご相談ください。

※受講申込書はチラシ裏面をご覧ください。

※グループワークで話し合いの時間がありますので、不織布マスクをご使用ください。

※状況によりオンライン開催となる可能性があります。あらかじめご了承ください。

参加費：無料

前回参加された方の感想

- もっと自分のことを大切にしてみようと思い、自分の意見に自信、責任を持てるようになりたいと思いました。
- 「私」は何者であるか、考える機会をいただきありがとうございました。
- 講師の方のお話を聞き、また、普段接することのない様々な参加者の方と話し合うことで、いろんな気づきを得られました。



ホームページアドレス <https://www.center-mie.or.jp/frente/>



三重県総合文化センター 三重県男女共同参画センター 「フレンテみえ」

〒514-0061 三重県津市一身田上津部田 1234

TEL：059-233-1130 FAX：059-233-1135 E-mail：frente@center-mie.or.jp