

無料託児サービスあり

いまの自分を
みつめる講座
Vol. 1

私って全然すごい

自分をほめることが

失敗は当然私の力不足

成功はたまたま運がよかっただけ

受講料
無料
事前申込制

2023

8/20

13:30 - 16:30

三重県総合文化センター

苦手なあなたへ

「ありのままの自分を受け止める」練習をしてみませんか？

ほめられても

素直に受け止められないのは

どうしてかな

自分を卑下してしまう



イラスト/デザイン
1coma Inc.



会場 三重県総合文化センター内
男女共同参画センター 2 階 セミナー室 A

対象 テーマに関心のある女性

定員 30 名 ※先着順の事前申込制です

講義内容
・ どうして自分をほめられないのだろう？
・ 今の自分に OK をだしてみよう！ などをテーマに
個人ワークや講師・参加者との対話をしながら
進めていきます。

無料託児サービスあり 要事前予約 託児申込〆切
0 歳 3 か月から小学校 3 年生程度 8 月 6 日

講師 福田由紀子 さん

臨床心理士 公認心理師 日本フェミニストカウンセリング学会 認定フェミニストカウンセラー
ユキ メンタルサポート 代表 All About メンタルケア・子育てガイド

WEB 申込
はこちら



主催 三重県・三重県男女共同参画センター「フレンデみえ」 後援 レディオキューブ FM 三重

お申込み・お問合せ 三重県男女共同参画センター「フレンデみえ」

Tel 059-233-1130

〒514-0061 三重県津市一身田上津部田 1234

Fax 059-233-1135 Mail frente@center-mie.or.jp

MIE CENTER FOR THE ARTS
三重県総合文化センター