

# 「女性らしく」より「わたしらしく」生きる



娘・妻・母親として、頑張れば、頑張るほど・・・  
なんだか窮屈に感じる時があります。  
気がつくと、いつも自分のことは後まわし。



いきいきと生きる素敵な講師陣といっしょに、  
これからの自分のこと、考えてみませんか。

## 土曜日 1回からの参加も可能です。

<p>📅 <b>11/25</b> 10:00~12:15 セミナールーム 6</p>	<p>◆ 開講式 コミュニケーションスキルアップ講座 ～I (わたし) メッセージとポジティブな言葉で好印象～ 講師：木村 智子さん (サンリカ教育研究所代表・メディカル&amp;ライフサポートコーチ研究会副代表)</p> <p><b>キーワード</b> アサーティブトレーニング</p>
<p><b>12/16</b> 10:00~正午 セミナールーム 2</p>	<p>お金のプロから学ぶ! 働き方・貯め方・活かし方 ～好きな人・好きなもの・好きなことに囲まれる生き方～ 講師：久保田 啓仁さん (市就職支援センター長・ファイナンシャルプランナー)</p> <p><b>キーワード</b> マネーリテラシー (お金の知識)</p>
<p>平成 30 年 <b>1/13・2/10</b> 10:00~12:15 セミナールーム 2</p>	<p>女性の健康講座 自分の体をよく知って快適に生きていく方法 講師：小野 美智代さん (公益財団法人ジョイセフ 市民社会連携グループ長) (ジョイセフ：1968年に設立された日本生まれの女性の健康と命を守るために活動する国際協力 NGO)</p> <p><b>キーワード</b> リプロダクティブ・ヘルス/ライツ 生涯にわたる女性の健康に関して、女性自らの意思で選択・決定すること</p> <p>◆ 閉講式</p>

- 定員 女性 20名 (申込順)
- 参加費 無料
- 保育 2歳以上未就学児まで (無料・要予約)
- 主催 相模原市立男女共同参画推進センター (ソレイユさがみ)  
(指定管理者：特定非営利活動法人男女共同参画さがみはら)

**申し込み・問い合わせ先**

〒252-0143 相模原市緑区橋本 6-2-1 イオン橋本店 6階  
シティ・プラザはしもと内

相模原市立男女共同参画推進センター (ソレイユさがみ)

TEL042-775-1775 FAX042-775-1776