

# 「ほめ日記」講座&

## 命の声を聴く自己尊重トレーニング

3回連続講座

「ほめ日記」の創始者  
手塚千砂子さんの講演会です。  
自分を“ほめる”ことを体験することで  
自分の命への尊重感を  
育てませんか？

毎日「ほめ日記」を続けると・・・  
親が「ほめ日記」を続けると  
子どもが落ち着きます。  
家族も自分もしあわせに  
その上、お肌もピカピカに！  
免疫力がUP！体が疲れにくくなります。  
“幸せ引き寄せの法則”が  
あなたの手に！！

- ☆ 対象 小学生以上どなたでも  
全3回参加できる方  
(小学生は大人と一緒に参加)
- ☆ 時間 13:30～15:30
- ☆ 会場 本町プラザ2階 第1会議室
- ☆ 定員 30名(先着順)
- ☆ 料金 全3回通して1000円
- ☆ 託児 あり 無料
- 10/27(土)までに要申し込み  
(6か月～小学校3年生程度 15名ほど)
- ☆ 持ち物 筆記道具、ゆったりした服装

第1回 11月11日(日)

「ほめ日記」講座

講師:手塚千砂子



「ほめ日記」創始者  
一般社団法人  
自己尊重プラクティス協会  
代表理事

11/8(日)  
池上彰さんの番組で  
取り上げられた!

第2回 11月25日(日)

命の声を聴く自己尊重トレーニング&

「ほめ日記」～実践編～

講師:市川千鶴子(セパ三重代表)

協会認定インストラクター 他1名

第3回 12月23日(日)

命の声を聴く自己尊重トレーニング&

「ほめ日記」～フォローアップ編～

講師:市川千鶴子(セパ三重代表)

協会認定インストラクター 他1名

☆ 10月2日9時から受付開始

講座名、参加者名、住所、電話番号、託児の有無  
(必要な場合は子どもの名前と年齢)を、電話かFAX  
またはEメールで、四日市市男女共同参画センターまで  
この講座は四日市市男女共同参画センターの委託を受けて  
セパ三重が企画・運営しています

★申し込み・問い合わせ先 四日市市男女共同参画センター (はもりあ四日市)

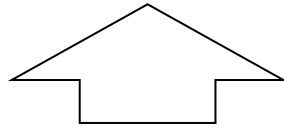
〒510-0093 四日市市本町9番8号 本町プラザ3階 TEL 059-354-8331 FAX 059-354-8339

Eメール kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp http://www.city.yokkaichi.mie.jp/danjo/index.shtml

開館時間 am9:00～pm9:00 休館日 日曜日、月曜日、祝日、年末年始

駐車場は、市営本町駐車場、又は市営中央駐車場をご利用ください(それ以外は有料になります)

# 四日市市男女共同参画センター「はもりあ四日市」行

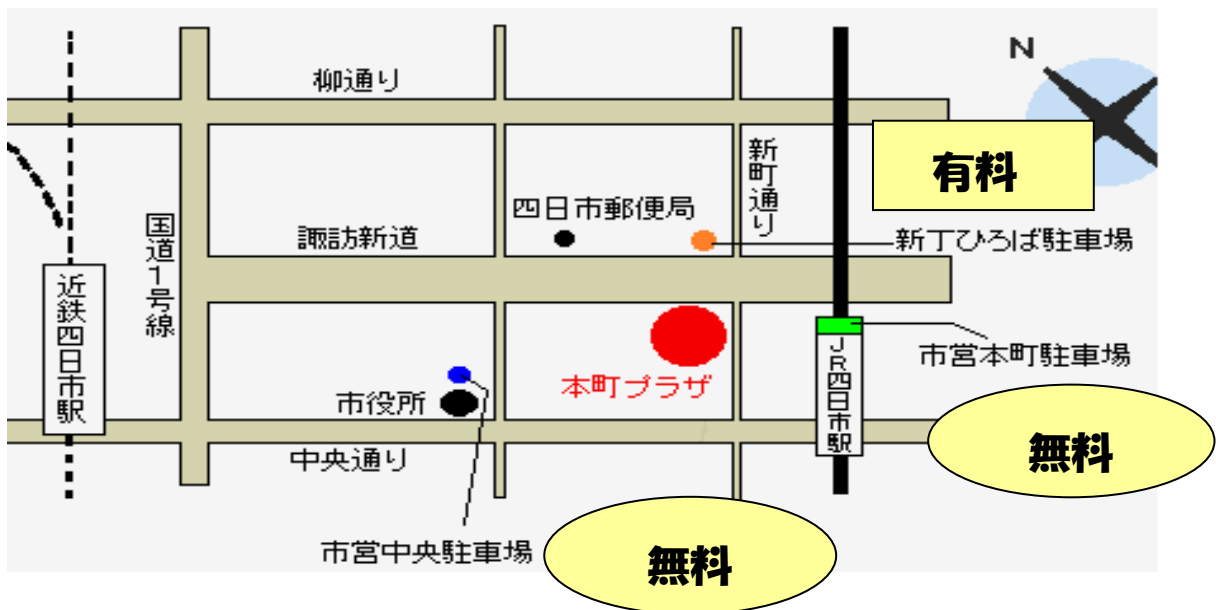


FAX : 059-354-8339

## 受講申込書

講座名	「ほめ日記」講座& 命の声を聴く自己尊重トレーニング
ふりがな お名前	
ご住所	〒
電話番号	
託児	有 ・ 無 名前 ( 歳 カ月) 名前 ( 歳 カ月)

### ≪ 駐車場案内図 ≫



### セパ三重

セパとは Self-esteem Practice Association の略

一般社団法人自己尊重プラクティス協会・代表理事である手塚千砂子さんが何千回ものワークショップと長年の実証研究を積みあげ、独自の自己実現プログラムを考案。

手塚さんの研修を受けて認定されたインストラクターによるワークショップを実施しています。

ありのままの自分の命、自分の存在をいとおしみ大切にする方たちが増えることを目指して活動しています。