

<令和6年度>女性のための自己尊重講座

『ありのままの自分』を生きる

参加無料

うまく感情を
表現できない

人の気持ちばかり
優先してしまう

自分に自信が持てない

そんな生きづらさを
感じている方に
おすすめの講座です



9月7日(土)
10:00~16:00

1日講座です

第1回：自尊心とは
第2回：自己肯定感を高めるために

※グループでの話し合いやワークを
取り入れながら進めます

自己尊重とは

『ありのままの自分』を認め、
大切に思う気持ちです

自分の内面に向き合い、
信じる力を育て、

大切にすることを学びませんか

＝講師＝
加藤伊都子 さん

フェミニストカウンセラー



場所

本町プラザ2階 第1会議室

対象

市内在住・通勤・通学の女性

定員

20人程度(応募者多数の場合は抽選、
結果は全員に通知します)

託児

無料(生後6か月から小学3年生程度)

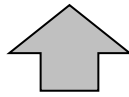
「フェミニストカウンセリング堺」及び自治体の相談室でフェミニストカウンセリングを行うほか、女性のための自己主張・自己尊重トレーニングのグループトレーナー、サポートグループなどのファシリテーター活動を行う。

また、セクハラ・DV防止研修、被害者支援活動を行うとともに、20年にわたる親業インストラクターの経験を活かし、教育問題講演会、母親グループのファシリテーターなど、子育て支援にも取り組む。

●申込方法：講座名・住所・名前・年齢・電話番号・メールアドレス・託児の有無(託児希望の場合は、お子さんの名前と年齢)を、電話、FAX、Eメール、または直接「はもりあ四日市」へ。左記の申込フォームからでも可です。



締め切り：8月23日(金)



はもりあ四日市行 FAX 059-354-8339

F A X 申 込 用 紙

講座名	女性のための自己尊重講座		
ふりがな お名前		年齢	
ご住所	〒 -		
電話番号		メールアドレス	
託児	あり・なし	ふ り が な お子さんの名前	(歳 カ月)

※個人情報の取り扱いについては、四日市市個人情報保護条例に基づき、お申込みいただいた講座に関する事務連絡及びはもりあ四日市の各種事業のご案内などに使用し、他の目的には一切使用いたしません。

四日市市男女共同参画センター (はもりあ四日市) 休館日: 日・月・祝日

女性のための電話相談

電 話 059-354-8335
相談時間 火・木・金・土曜日 9:00~16:00
水曜日 9:00~19:30

男性のための電話相談

電 話 059-354-1070
相談時間 第4土曜日
9:30~12:30

〒510-0093 四日市市本町9-8本町プラザ3階

電話: 059-354-8331

Email: kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp

交通機関

- ・JR四日市駅下車 徒歩約5分
- ・近鉄四日市駅下車 徒歩約15分
- ・三重交通バス本町停留所下車 徒歩約3分

市営中央駐車場及び市営本町駐車場は、駐車券持参で無料処理します。

