

参加無料!

3/8 (日)

13:30~15:00

場所

鈴鹿市男女共同参画センター

ジェフリーすずか

ホール



「NOと言えない私から卒業するために」

～自分も相手も大切に作る境界線（バウンダリー）～

「我慢する私」から「大切にできる私」へ。

あなたらしいペースで、
心地よい関係づくりを始めてみませんか。

■対象■テーマに関心のある18歳以上の市内在住・在勤・在学の女性

■定員■40人（先着順）

■託児■先着5名（生後6か月～未就学児）・無料

※申込フォーム内で託児申込を行ってください。託児締切：2/27（金）17:00

「頼まれると断れない」「つい無理をしてしまう」「後から疲れてしまう」こんな経験ありませんか？ この講座では、自分も相手も大切にするための“境界線（バウンダリー）”をテーマに、無理をしない人間関係の作り方を学びます。

講師紹介



増井 さとみ氏

ウィメンズカウンセ
リング名古屋YWCA
フェミニストカウ
ンセラー

主催

鈴鹿市 男女共同参画課
（鈴鹿市神戸2丁目15-18）

TEL：059-381-3113 FAX：059-381-3119

こちらの二次元コードから
お申し込みください。

