

子育てにも役立つ



もっと幸せになるための 5つのレッスン

連続5回講座

自分も家族も大切にしながら、しなやかに自分らしく生きる秘訣を学びます。

2/14

(木) 10～12時

2/21

(木) 10～12時

2/28

(木) 10～12時

3/7

(木) 10～12時

3/14

(木) 10～12時

*講座終了後、フリートークの時間もあります。

会場：東久留米市役所 7 階704会議室



自分を大切にしてる？

「らしさ」って何だろう？



イライラをニコニコに

自分だけで頑張りすぎ？



あたり前にしばられていない？

Lesson 1
2/14
(木)

思考のクセに気づき自分を知る
講師：高山 直子さん（カウンセラー）

Lesson 2
2/21
(木)

CMの世界へようこそ
～「女らしさ」「男らしさ」って何だろう。
講師：千田 有紀さん（武蔵大学社会学部教授）

Lesson 3
2/28
(木)

怒りを理解し、怒りの感情と
うまくつき合う自分スタイル発見
講師：高山 直子さん（カウンセラー）

Lesson 4
3/7
(木)

受援力のススメ
～助けられ上手になる～
講師：吉田 穂波さん（神奈川県立保健福祉大学教授）

Lesson 5
3/14
(木)

私らしく生きる
～家族と私のこれから～
講師：千田 有紀さん（武蔵大学社会学部教授）

定員

15人（要申込・先着順）*全5回参加の方を優先します。

保育

2歳～未就学児・定員5人 2月1日（金）までに要予約

申込み・
問合せ

東久留米市男女平等推進センター

Tel. : 042-472-0061

Mail : fifty2@city.higashikurume.lg.jp

または直接、センターへ（市役所2階 平日9:00～17:00）

