

# 女性のためのアサーティブ さわやかな自己表現法を知ろう

自分も相手も大切にできるコミュニケーション、アサーティブの基本的な考え方やスキルを学びます。自分自身を大切に、自分らしくいられる表現を身につける一歩にどうぞ。

9月14日（木） 14:00～15:30  
会場：東久留米市役所7階704会議室

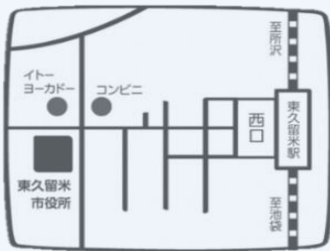
講師 柴田 悦子さん

NPO法人ウィメンズ・サポート・オフィス連代表、  
働く女性のホットライン相談員



身近な人との関係にストレスを感じている方、  
なんとなく生きづらさを抱えている方向けです。

- 定員：先着15人（要申し込み）
- 申し込み 9月1日（金）から
- ・ 下記QRコード
- ・ TEL 042-472-0061
- ・ MAIL fifty2@city.higashikurume.lg.jp
- ・ または直接、男女平等推進センターへ  
（市役所2階、平日9時～17時）



申込フォーム



## <つながるカフェ>

東久留米市男女平等推進センターでは、ひきこもりなどの生きづらさを抱えている女性向けの交流の場<つながるカフェ>を毎月第2木曜日に開催しています。講座、読書会、お話し会などのプログラムがあります。詳細は右記QRをご覧くださいか、お電話でお気軽にお問い合わせください。

