

一歩セミナーとは・・・女性が自分らしい生き方を自分自身で選びとるための学びの講座です。

参加
無料

シリーズ② ～女性のエンパワメント・実践編～

自分らしく人生を歩む一歩を踏み出してみませんか？

‘自分のことを好き’と思えたら素晴らしいですね・・・

自分の欠点ばかり気になる、

他人からどう見られているか不安、

他人の期待にこたえようと頑張ってしまう、

自分に自信が持てない・・・そんなことはありませんか？

自分を好きになって、次の一歩を踏み出す方法を学びます。

そして‘わたしらしい’生き方を見つけましょう。

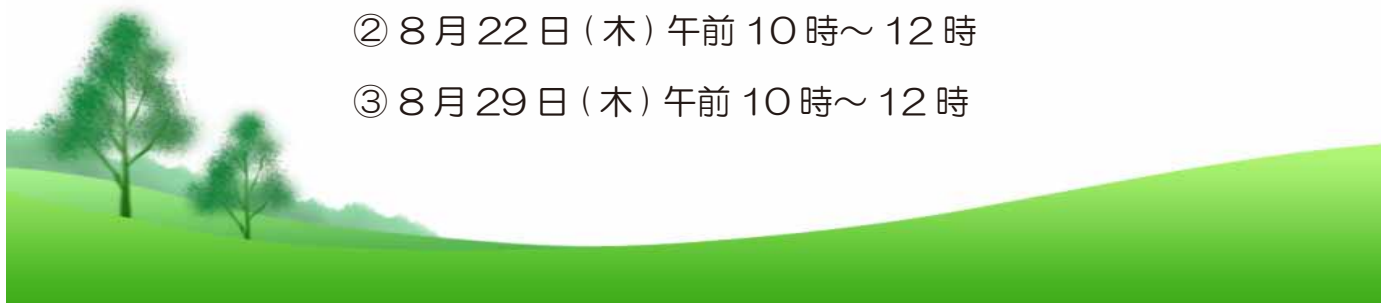


「自己尊重トレーニング」

① 8月8日(木) 午前10時～12時

② 8月22日(木) 午前10時～12時

③ 8月29日(木) 午前10時～12時



講師

くぼた ようこ

窪田容子さん(女性ライフサイクル研究所)

☆臨床心理士。花園大学 非常勤講師。

病院精神科、児童相談所、学校、大学相談室などで臨床心理士として勤務。

企業研修などの各種研修や市民講座、子育て講座など講師経験多数。

場所

東大阪市立男女共同参画センター イコーラム 第1・2研修室

対象・定員

市内在住・在勤・在学の女性 20名

申込締切

8月1日(木) 必着 *保育の申込は各講座開催日の1週間前までに要予約

平成 25 年度 一歩セミナーシリーズ

女性のエンパワメント・実践編

- 日 時：平成 25 年 8 月 8 日（木）、8 月 22 日（木）、
8 月 29 日（木） 午前 10 時～ 12 時
- 会 場：東大阪市立男女共同参画センター・イコラム
第 1・第 2 研修室
- 対象・定員：東大阪市在住・在勤・在学の女性 20 名
- 参加費：無料
- 一時保育：1 歳半～就学前幼児 定員 10 名、ひとり 200 円
(申込先着順・各講座の 1 週間前までに要予約)

- 申込方法：電話またはイコラムの窓口（申込時間は休館日
を除く午前 9 時～午後 9 時 30 分、日・祝日は午後
6 時まで）またはハガキ、FAX、メールに、住所
氏名・電話番号・FAX 番号・年代・参加動機・保
育の有無（保育希望の子どもの氏名・生年月日）を
ご記入の上、下記までお申込みください。
- 申込締切：平成 25 年 8 月 1 日（木）必着
＊申込多数の場合は抽選
＊全回参加可能な方を優先

★ お申し込み・お問い合わせ ★

〒578-0941 東大阪市岩田町 4-3-22-600
東大阪市立男女共同参画センター・イコラム

Tel 072-960-9201
Fax 072-960-9207

E-mail ikoramu@nifty.com
URL <http://www.ikoramu.com>



【一歩セミナー】

FAX 申込フォーム

東大阪市立男女共同参画センター・イコラム 宛

ふりがな				職 業	
氏 名				年 代	歳代
住 所					
電話番号	(勤務先・自宅・携帯)	F A X	(勤務先・自宅)		
E-mail	(勤務先・自宅・携帯)				
参加動機					
一時保育 希 望	有・無	(ふりがな) (お子様のお名前)	生年月日	年	月 日

★お申込みにあたってお預かりする個人情報は、本事業以外の目的で使用することはありません。

FAX 072-960-9207