

# 自己肯定感 をアップ!

～今の生活をより快適に暮らそう～

仕事を継続していく中で、あるいは社会や地域の中で、女性ならではの困難に遭遇したことはありませんか。

職場や地域等で自信が持てるコミュニケーション術や、女性のホルモンの働きを知って、自分の身体とうまく付き合う方法を学び、今、感じている壁を乗り越えましょう。

日時

2018. 10.20 .27

(連続2回講座)

毎**土**曜日 13:30 - 15:30

講師

林 元子 さん

(コミュニケーション・ライフコーチ / 心と身体の魅力塾主宰)

野々山 未希子 さん

(自治医科大学看護学部 母性看護学 教授)

会場

南流山センター

会議室

対象

テーマに興味・関心のある

女性 **25** 名

(申込み先着順 定員をオーバーし、参加できない方にはご連絡をします)

参加費

無 料

保育

1 歳以上 未就学児

先着 **10** 名

\*要予約：締切り 10/12 (金)

保育カード送付のためPCメールアドレス  
または住所が必要です

申込方法

◆流山市ホームページ(イベントカレンダー)  
から 電子申請

または

◆講座申込専用電話 **080-5494-2323**

詳細は裏面をご覧ください

主催  
・  
お問合せ

流山市 企画政策課  
男女共同参画室

電話:04-7150-6064

企画  
・  
運営

NPO 法人

パートナーシップながれやま