

参加
無料

連続
講座


保育
あり

私を大切にするための 「自己尊重」講座

大切な人にやさしく接するように、自分にもやさしくしたい…。

この講座は、自己史を通して自分と向き合い、
自分も相手も大切にできる関係づくりを実践的に学ぶ講座です。

*プログラム

回	日程	テーマ・内容	講師
1	5月24日(金) 10:00~12:00	私を大切にするために… 女性のためのメンタルヘルス	NPO 法人新潟フェミニストカウンセリングセンター まど 代表 寺崎 泰子さん
2	5月31日(金) 10:00~12:00	私を大切にするととは…①②③ 私と向き合う(自己史) ※自己史を作成します。	NPO 法人新潟フェミニストカウンセリングセンター まど カウンセラー 石橋 明子さん 蓮池 イミ子さん
3	6月7日(金) 10:00~12:00		
4	6月14日(金) 10:00~12:00		
5	6月21日(金) 10:00~12:00	新しい私への出発 私を生きるための心の憲章	

会場：万代市民会館3階 307・308 研修室、302 研修室

※駐車場はありません。周辺の有料駐車場をご利用になるか、公共交通機関でお越しください。

対象：女性

定員：20人 ※全5回参加できる方を優先します。

※応募多数の場合は抽選

保育：7人(生後6ヶ月～就学前児) ※要申込

申込方法：新潟市オンライン申請システム e-NIIGATA

または、アルザにいがたへ 電話(025-246-7713)

締切：5月13日(月) ※裏面参照



e-NIIGATAはこちら↑

講師紹介

NPO 法人 新潟フェミニストカウンセリングセンター まど



平成18年に設立。「女性たちは一人ひとりが力を持っており、その力を取り戻していくところの過程によりそい“わたし”を大切にする生き方を一緒に考えていきます。」を理念に活動しています。主な活動は、アルザにいがたでの「こころの相談」のカウンセリング業務、公民館等での講座・講演会への講師派遣や企画の相談、関係機関とのネットワーク援助等です。

女性たちが“女性として生きる”ことにより抱える、さまざまな心理的問題をサポートしています。

お申し込み方法

スマートフォンから

5月13日(月) 締切



←二次元コードを読み取ると
「新潟市オンライン申請システム e-NIIGATA」
につながります

電話で

025-246-7713

受付時間：8：30～17：30月曜～金曜（土日、祝休日は除く）

PCから

新潟市HPから を検索

〈新着情報〉の講座情報へ

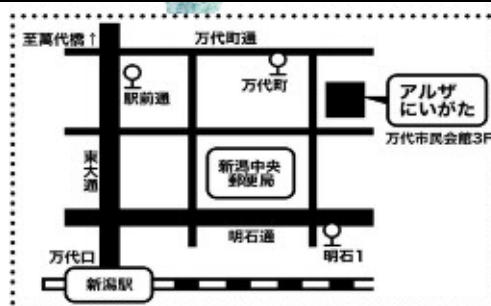
問い合わせ



〒950-0082
新潟市中央区東万代町9-1（万代市民会館3F）
TEL：025-246-7713
FAX：025-246-8080
E-mail：alza@city.niigata.lg.jp



アルザにいがた HP



◆新潟駅から徒歩7分。駐車場がありません。周辺の有料駐車場をご利用になるか公共交通機関でお越しください。