

家族みんなが 楽しく 幸せに 生きるために…

アサーション[※]を学んで グッド・コミュニケーション!!

※アサーティブ、アサーティブネスともいう
対等で健全な関係や、自分らしくいられる
自分も相手も大切にする自己表現

秋は学びの
チャンス♪
講座参加者
募集!



Good Communication で
もっといい関係♪

スマホ、SNS…、情報化社会が進み、現代の生活はどんどん便利になる一方で、
あなたの身近な人や大切な人と、良いコミュニケーション 取れていますか？
あなたの我慢や生きづらさは、本当の気持ちを言葉にして伝えられていないせいかも！？
お互いに気持ちを伝え合って笑顔になれる家族を、一緒に目指しませんか？

日時： 2022年 **11月19日(土)**
午後2時～4時
(1時半～受付開始)

対象： テーマに関心のある
市内在住・在勤・在学の
18歳以上の方

会場： 吉祥寺南町コミュニティセンター
2階 第1会議室

定員： 20名 (申込み順)

武蔵野市吉祥寺南町3-13-1 (裏面に地図)
JR・京王井の頭線 吉祥寺駅南口徒歩10分

お申込み・お問い合わせ：
次の2通りからお選びください

参加費： **無料**

- ① QRコード(Google Form)
- ② Eメール

講師： **堤 暢子さん**

(Be-Happy!アサーティブネスの会 主宰)

moyamoyatalk2022@gmail.com

託児： **定員5名** (要事前申込み・申込み順)
1歳児～未就学児
(NPO法人 保育サービス ひまわりママ)

記入事項：
参加者氏名 (複数の場合は代表者) ・参加人数
託児希望の有無・託児の子どもの年齢 (月齢)
住所・電話番号・事前に伝えておきたいこと(ある方)



ワークショップ形式の講座です

- ① 座学 アサーションの基礎
土台となる考え方を学ぼう!
- ② 実践セッション あるある、こんな場面!
どうしたらうまく伝えられる!?
デモンストレーションによるワークで
伝え方のコツをつかもう!

申込みは **10月15日(土)** から
(申込み順)

お願い： 当日は、マスクの着用、検温、
手指の消毒 にご協力ください

体調が優れない場合は参加をお控えください
新型コロナウイルス感染拡大の状況により
実施内容が変更になる場合があります

主催： 市民団体

モヤモヤトークサロン
(武蔵野市 男女平等推進団体)



new talking...



会場までのアクセス

吉祥寺南町コミュニティセンター

所在地： 武蔵野市吉祥寺南町3-13-1

電話番号： 0422-43-6372

FAX： 0422-43-6364

*自転車置き場あり


- 講座会場 2階 第1会議室
(託児は、2階 和室)

*エレベーター、授乳・着替え室あり

*車椅子兼用トイレあり

*入館時の検温と手指消毒をお願いします
(講座受付で、体温をお聞きします)

- 行き方
JR 吉祥寺駅 南口から 徒歩11分
京王井の頭線 吉祥寺駅 南口から 徒歩10分

- 交通機関
 ムーバス吉祥寺東循環
停留所「⑬南町コミセン西」近く

ご注意

ムーバスは、片方向の循環バスです。

帰りは、吉祥寺駅北口(終点)まで3停留所で便利です

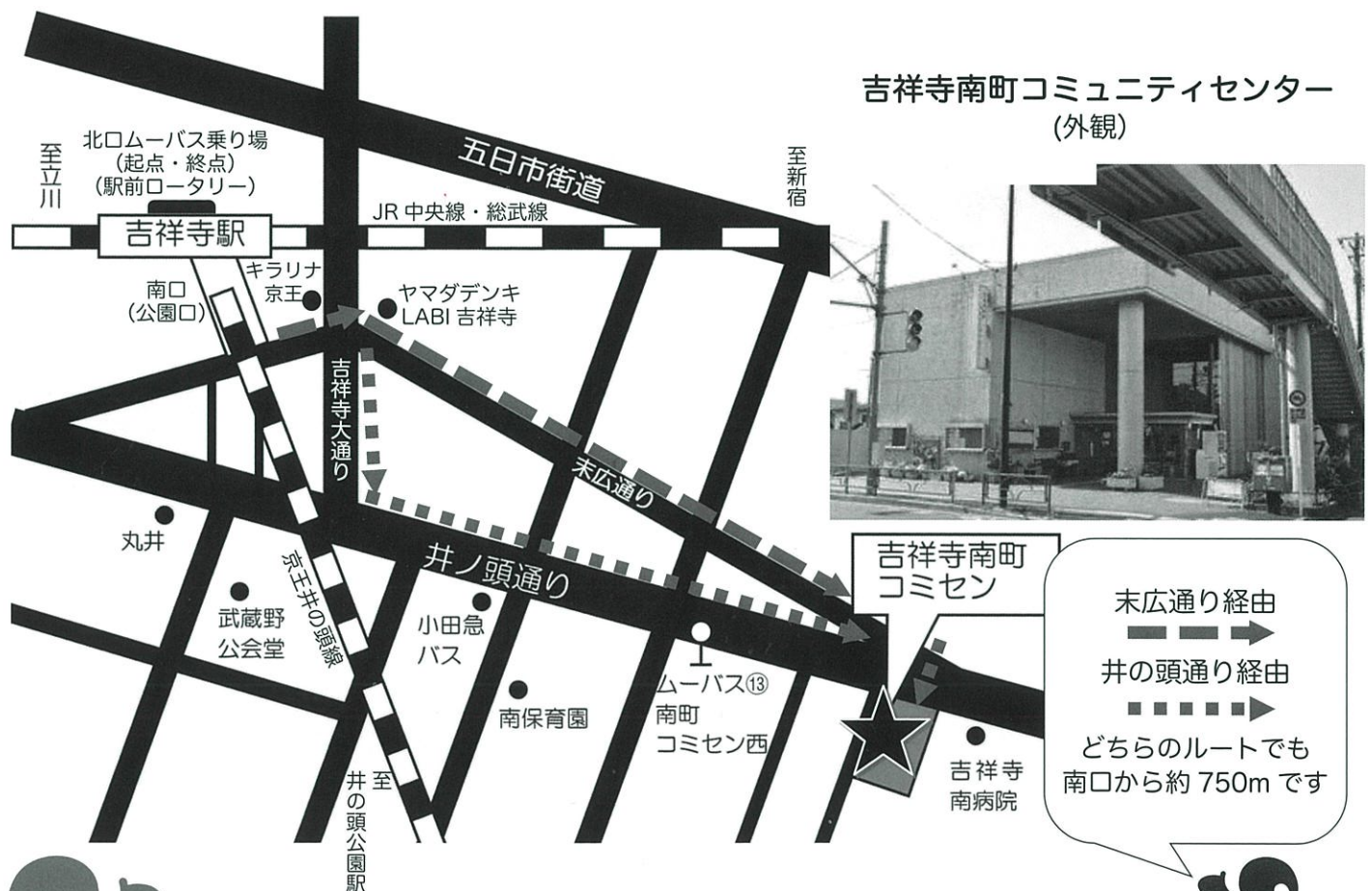
行きは、吉祥寺駅北口(起点)から

15停留所中の 13番目 です

(東循環は、一周4.2km 所要 約25分)

*行きにご利用の際は、

お時間に十分な余裕を持ってお出かけください



お申し込み後、何らかのご事情で 講座に来られなくなった場合や、
託児をキャンセルされる場合は、

主催者 連絡先 moyamoyatalk2022@gmail.com まで

なるべく早くご連絡ください

(キャンセル待ちの方に、速やかにご連絡させていただきます)