



主催：フォーラム
 (男女共同参画センター横浜)
 フォーラム 横浜 検索

わたしを大切にする アサーティブ・ストレッチ



のばそうよ、かたーくなった心とからだ……

アサーティブネスは、自分も相手も大切にするコミュニケーション方法。
 その考え方を心とからだで体感できる、日本初のプログラムです。

保育つき！

日時●6月7日(火) 13:30 ~16:30

対象・定員●女性30人

参加費●1,020円(保険料込)

内容●ミニセミナー(80分)自分を大切にするということ、自尊心を取り戻すには
 実践(60分)深呼吸、フリーウォーク、自分マッサージ、バレエストレッチなど

持ち物●短めの靴下と飲み物

動きやすい服装でご参加ください。更衣室もあります。

インストラクター：Aya

久保 彩。H.D.I 代表。http://h--d--i.com/

土木科を卒業し、男ばかりの建築業界で働く。そこでの経験や幼い頃から母との関係に悩み、自分を好きになれなかった経験を生かして、セクハラやアサーティブネスの講師に。現在、オーダーメイドの企業向け人材研修を行うと同時に、スポーツインストラクターとしても活躍。趣味はバレエ。



申込●5/2より電話 **045(862)5052** か

HP www.women.city.yokohama.jp/にて先着順。

↑ **フォーラム 横浜** で **検索** してください。

会場●フォーラム(男女共同参画センター横浜) 3F フィットネスルーム

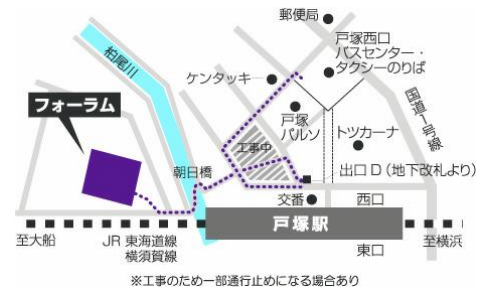
保育●1歳6ヶ月～未就学児(予約制・有料) 保育のお申込は、直接

子どもの部屋へ 電話 045(862)4750 受付 9時～17時、第4木曜休み

交通●JR・市営地下鉄戸塚駅西口より歩いて5分

住所●横浜市戸塚区上倉田町 435-1 電話●045-862-5052

主催●フォーラム(男女共同参画センター横浜)



※工事のため一部通行止めになる場合あり

※経済的に困難な事情がある方には、参加費・保育料が免除される制度があります。詳細はお問合せください。
 ※提供された個人情報、今回の事業実施のみに利用し、その他の目的で利用することはありません。

●フォーラムは、公益財団法人横浜市男女共同参画推進協会が管理運営する男女共同参画センター3館のうちの1つです。
 ●メールマガジンで講座・イベント情報をお届けしています。登録は協会のHPまたはQRコード(右)から。

