

ありのままの自分が好きになる

受講無料

心の元気UP! ^{アップ} 講座

家庭や職場などで、人とのコミュニケーションにおいて不安やしんどさを感じていませんか。

自分に自信がなくなったり、自己肯定感が低くなったりすることはありますか。

自分との向き合い方を心理学から学びます。

自分との向き合い方を
心理学から学びます



講師

鳴門教育大学大学院 教授

葛西 真記子先生（臨床心理士・公認心理師）

日時

令和5年 6月10日（土）10:00～12:00

場所

ときわプラザ学習室（アスティとくしま2階）

（徳島県立男女共同参画総合支援センター）



対象

どなたでも

定員

20名程度

申込

電話、FAX、E-mail のいずれか

◆申込み・問合せ ときわプラザ

（徳島県立男女共同参画総合支援センター）《 開館時 10:00～18:00 》
休館日： 火曜日（祝日の場合は開館、翌日が休み）年末年始
徳島市山城町東浜傍示 1-1（アスティとくしま2階）

電話：088-655-3911

FAX：088-626-6189

E-mail: flairtokushima@mf.pikara.ne.jp

URL: <https://www.pref.tokushima.lg.jp/flair>

ときわプラザ情報



無料託児あります（申込制）

088-655-4638

対象：1歳から就学前までの
お子さま

「心の元気UP! 講座」参加申込み FAX 送信票

FAX 番号 088-626-6189

お名前(ふりがな)	
連絡先電話番号	
託児	希望なし・希望あり (お子さまのお名前 才)

