

～自分に自信をもって明るく生きる～

心の元気UP! 講座

- ★自信をもつ方法を学びましょう
- ★コミュニケーションスキルをアップして明るく生活していきましょう

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6年 6月 9日 (日) 13:30~15:30

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)**受講無料****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)**講座の2日前までに直接子ども室へ
お申し込みください

子ども室 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	

*提出いただいた個人情報、本講座関係事務以外に使用することはありません。

当講座は、県立総合大学校「まなびーあ徳島」男女共同参画学部の主催講座です。