

参加無料

保育あり

12/22 (月)

10:00～12:00 ※9:45開場

- ▶会場 TAMA女性センター
ワークショップルーム
- ▶定員 15名（申込み先着順）
- ▶保育 定員4名（1歳以上未就学児対象）
12/12（金）17:00までの申込み先着順
- ▶講師 中條 潤子さん
（公認心理師、精神保健福祉士、産業カウンセラー、
キャリアコンサルタント、ハラスメント防止コンサルタント）



自分も相手も否定しない前向きなコミュニケーションが
できるスキルを学び、職場や地域、家庭など、
日々の生活の中でたまりがちなストレスを減らしましょう。

こんなこと、感じていませんか？

- ✓「嫌です」って、なかなか言いづらいなあ…
- ✓どうせ、わたしが我慢すれば済むことよね…
- ✓ちょっと待って！ それってわたしが悪いの？
- ✓イラッとするなあ。そのひと言、その態度…

11/25 (火) 9:00より、申込み受付開始

主催：NPO法人シーズネットワーク／TAMA女性センター
申込み：TAMA女性センター



TEL 042-355-2110（土日・祝日を除く午前9時～午後5時）

FAX 042-339-0491

または、左の二次元コードより（多摩市 インターネット手続き）

今日から使える！
コミュニケーション力UP術