

自分発見講座

“ジェンダー”を  
アタマで考えるのではなく、  
カラダで感じる  
ワークショップ

わたし  
“私”に出会う

# 自分発見☆ ワークショップ

今まで知らなかった  
“私”の中の“私”に出会う時間。  
もっと自分をいとおしく、  
もっと自分を好きになれるかも…。  
人と出会い、  
“私”と出会うワークショップを  
体験してみませんか。



7/4

～ 簡単にできる 自分史づくり ～  
私の感情曲線



7/11

～ 効果的なチームワークを探る ～  
バスは待ってられない



7/25

～ コラージュで自己表現 ～  
これが「私」。「私」に出会う

【講師】

宮本 由起代 さん

カウンセラー  
NPO 法人心のサポート・ステーション代表理事

1987年に女性のためのカウンセリングルーム「こころの相談室マインド」を設立。1995年に男女が利用できる相談室「大阪心のサポートセンター」に改名。2003年には誰もが活動できる「NPO 法人心のサポート・ステーション」を設立し、スタッフやボランティアの仲間たちと、女性や子どもの人権が尊重される男女共同参画社会の実現をめざして、市民、行政、企業等を対象に、講演・研修・スーパービジョン活動をしている。

日時 7/4、7/11、7/25 の月曜日 [3 回講座]  
各 10:00～12:00  
場所 伊丹市立男女共同参画センター  
対象 テーマに関心のある女性 15 人 \*先着順\*  
保育 6 人(1歳～就学前まで、一人につき1回300円) 要予約  
申込み 6/1(水) 9:00～ 電話、窓口、HP から申込み  
伊丹市立男女共同参画センターへ

参加費  
無料

こころ 新型コロナウイルス予防対策中！



館内換気



館内消毒



お席の間隔

主催 伊丹市立男女共同参画センター こころ

指定管理者 NPO 法人女性と子どものエンパワメント関西

伊丹市宮ノ前 2-2-2 伊丹商工プラザ5階

電話 072-781-5516 FAX 072-781-5530

<https://www.itami-kokoiro.jp/>

(\*専用駐車場はありません。)

お車でお越しの際は、宮ノ前地下有料駐車場等をご利用ください。)

申込み  
こちらから

