

気持ちが軽くなる コミュニケーション

～風通しのよい関係を目指して～

「言いたいことが上手く伝わらない」「いつもがまんしてしまい、言いたいことが言えない」ということはありませんか。
自分の気持ちも相手の気持ちも大切にするコミュニケーション方法
「アサーション」を学んでみませんか。



2026 年 **1** 月 **29** 日(木)

10:00～12:00

- 会 場 メイトム宗像 結工房
- 講 師 新開 よしこさん（臨床心理士）
- 対 象 市民
- 定 員 先着 20 人
- 託 児 無料・要申込（5 カ月～未就学児）
 * 託児締切日：1 月 20 日（火）

いつも相手に
合わせてしまう



これって
ハラスメント？

- お申し込みは、電子申請・電話・ハガキ・FAX・当センター窓口で受付。
講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を明記。
託児希望の方は、お子様のお名前・講座日の月齢をお知らせください。

お申し込みはこちら↓

11 月 15 日から受付開始



【主催：お問い合わせ・お申し込み先】

宗像市男女共同参画推進センター「ゆい」

〒811-3437 宗像市久原 180 メイトム宗像内

TEL：0940-36-0250 FAX：0940-36-0269