

私を大切にするレッスン

自分を後回しにさようなら

自分を大切にするってどんなことでしょうか。家庭や職場、友達付き合いなどの対人関係で、いつも相手のことを優先し、自分をないがしろにしていますか。自分の境界線や気持ちを伝える方法を知り、心地よい関係を築きましょう。

1回目

令和8年3月4日（水）10:00~11:45
自分の気持ちをよりよく伝えるために
～ワタシ（自分）を知ろう～

2回目

令和8年3月11日（水）10:00~11:45
自信をもって自分を表現してみよう



講師プロフィール

ふじた みゆき

藤田 実由貴さん（ウィメンズセンター大阪スタッフ カウンセラー）

ウィメンズセンター大阪事務局スタッフとして、企画運営全般に携わり、また各種講座の講師も務めている。電話相談員として、女性のからだと性に関する相談に対応すると共に、カウンセラーとしても、各市行政からの委託により女性相談・電話相談を担当している。さらに大阪府内の中学校・高等学校等での性教育にも力を注ぎ、就学前、小学生の子どもたちへのあらゆる暴力の予防教育にも取り組んでいる。



■ 定員・対象

20人 女性（2回参加の人優先）

■ 会場

モアいずみ研修室（和泉シティプラザ北棟4階）

■ 申込

2月5日（木）から定員に達するまで電話・FAX・WEBにて受付

（9:00~17:15 土・日・祝日も可）

■ 保育

1歳6か月以上、就学前までのこども（先着順・保育無料）

※保育申込締切日 各回開催日の3日前

■ 申込先・問い合わせ モアいずみ（和泉市男女共同参画センター）

TEL 0725-57-6640 FAX 0725-57-6643 HP <https://moaizumi.com>

※ FAXの場合は裏面の申込書をご利用ください。

↓ WEB申込みはこちらから



モアいずみ(和泉市男女共同参画センター)について



和泉市男女共同参画センター(モアいずみ)は、社会のあらゆる分野に男女がともに参加参画することができる男女共同参画社会づくりを推進するための拠点施設です。

利用時間 窓口業務 9:00~17:15 研修室 9:00~22:00

休館日 年末年始(12/29~1/3)



【電車でお越しの方】

南海泉北線「和泉中央」駅より徒歩約5分

【駐車場について】

駐車料金は2時間まで無料、以降30分毎に100円

モアいずみ(和泉市男女共同参画センター)保育について

モアいずみの講座では、一時保育のサービスを利用することができます。
1歳6か月以上、就学前までのこども(先着順・保育無料)が対象です。

※一部対象外の講座もあります

**保育
無料**

← チラシ・ポスターの
このアイコンが目印です



※じゃんけんポンはモアいずみ登録団体です

保育は
保育サポーターグループ
※じゃんけんポン
が担当します



FAX申込書

和泉市男女共同参画センターモアいずみ宛 (FAX) 0725-57-6643
私を大切にするレッスン 自分を後回しにさようなら

ふりがな 氏 名				年代()歳代
住 所	和泉市 ()町 / 和泉市外 ()市			
電話番号		FAX		
保 育	保育希望の場合は、こちらにお子さんの名前(ふりがな)・月齢をご記入ください			

※お申込みにあたってお預かりする個人情報、本事業以外の目的で使用することはありません。

モアいずみ(和泉市男女共同参画センター)

〒594-0041 大阪府和泉市いぶき野五丁目4番7号北棟4F

南海泉北線「和泉中央」駅より徒歩約5分
駐車料金は2時間まで無料、以降30分毎に100円

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

5 ジェンダー平等を
実現しよう

