

日常生活に活かせる

自分も相手も大切にしたコミュニケーション

～自分の伝えたいことが伝わっていますか？～

- ◆とき 1回目 **12月1日(土)** 午前10:00～12:00
2回目 **12月8日(土)** 午前10:00～12:00 (2回連続講座)

◆ところ 旭区老人福祉センター 3階 会議室

◆講師 ヒューマン・トータルバランスサポート りんと
アサーティブコミュニケーション・トレーナー

谷水 美香 さん

◆対象 市内在住60歳以上の方

◆定員 20名(先着順)

◆参加費 無料

◆内容 1回目:自分のコミュニケーションを振り返る
自他尊重の考え方を知る
2回目:伝わるように伝える方法を知る

◆申込み 11月9日(金) 午前10時～午後5時まで **来館・電話にて** ※代理申込不可



ご夫婦・ご家族・ご友人・ご近所・サークル
活動など…
日常生活においてコミュニケーションが
難しいと思ったことはありませんか？



そんな意味じゃ
なかったんだけどなあ…

申込書

『日常生活に活かせる自分も相手も大切にしたコミュニケーション』に申し込みます。

氏名 _____ 性別 男・女
住所 _____ 年齢 _____ 歳
電話番号 _____ 利用証番号 _____

※講座参加に際し、配慮が必要なことがございましたら、当センターまでご相談ください。