

アサーティブ講座

～自分を大切に生きるために～

相手の考えをしっかりと尊重したうえで、自分の感情や
思いを上手に伝えるためのコミュニケーション術
「アサーティブ・トレーニング」を体験しましょう！



※3回連続講座になります

令和7年

第1回目

1/18(土)

第2回目

2/1(土)

第3回目

2/15(土)

各回 午前10時～正午

第1回：自分も相手にもよいコミュニケーションって？

第2回：少しだけつらさや悲しみ、痛みに向き合ってみよう

第3回：私らしさってどういうこと？

講師：アサーティブを学ぶ会 代表 吉沢智子

場所：男女共同参画推進センターふらっと

対象：原則3日間の講座すべて参加できる方

定員：20名(申込先着順)

保育：1歳から未就学児 先着5名(要予約)



令和7年

1月4日(土)

から

電話・電子申請にて
申込受付開始

電話受付 8:30～17:15

お申込・お問い合わせ

男女共同参画推進センター ふらっと

所沢市 寿町27-7 コンセールタワー所沢2F

Tel:04-2921-2220

木曜・祝日 休館

電子申請は
こちらから

