

# アサーティブ講座

## ～自分を大切にいきるために～



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！

第1回目：1月24日(土)

- ・気持ちが良いコミュニケーションって？

第2回目：2月 7日(土)

- ・もやもやな気持ちについて考えてみよう

第3回目：2月21日(土)

- ・自分を大切にすることは、相手を大切にすること！



各回 午前10時～正午 ※3回連続講座

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歳から未就学児まで

※先着5名（要予約）



令和8年

1月4日(日)から

電話・電子申請にて  
申込受付開始

電話受付 8:30～17:15

お申し込み・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

