



連続講座

今こそ知っておきたい！

「変化の多い時代を自分らしく生きる」

変化の多い時代の中で、自分らしく生きることや、多様な価値観を認め合いながらともに暮らすことの大切さが高まっています。ストレスケアや性教育、多文化共生などをテーマに、自分自身も周囲の人も大切に考える考え方やこれからの時代をより豊かに生きるヒントを一緒に見つけませんか？

日程	内容	講師
11/12	オリエンテーション	センター職員
11/19	自分とのコミュニケーション ～目的に気づき、自分らしい選択へ～	ヒューマン・ギルド ファシリテーター 大河 千賀子先生
11/26	自分らしい生き方を見つめる ～アドラー心理学で悩みを読みとく～	ヒューマン・ギルド ファシリテーター 大河 千賀子先生
12/3	「当たり前」をほどくコミュニケーション ～自分と相手の「ちがひ」を認め合い、心地よい関係をつくるヒント～	公認心理師・臨床心理士 澤 絵里先生
12/10	外国にルーツのある子どもたちの現状や 多文化共生について考える	ピナット～外国人支援ともだちネット 新居 みどり先生
12/17	子どもにどう伝える？性のおはなし	三鷹市助産師会 助産師 土屋 啓子先生

毎週木曜日 全6回 午前9時30分～11時30分

※11月12日(木)9時30分～10時は、保育オリエンテーション(保育付きでお申し込みの方のみ)

10時～11時 講座オリエンテーション

- 対象 ▶ 18歳以上の三鷹市民(在勤・在学を含む。)
- 定員 ▶ 20人(うち保育の定員は12人、保育の対象は1歳から未就学児まで)
- 保育 ▶ 1歳から未就学児まで
※講座開始日11月12日(木)に満1歳になっているお子さんが対象となります。
- 場所 ▶ 三鷹市東多世代交流センター(三鷹市牟礼2-13-19)
- 参加費 ▶ 無料
- 持ち物 ▶ 上履き、筆記用具、水分補給できる飲み物

申込み

10月13日(火)10時から10月25日(日)17時まで
申込みフォームにてお申込みください。

東多世代交流センター窓口、電話からもお申込み可能です。

※申込み多数の場合は、今年度連続講座に初めて参加する方を優先し抽選を行います。

抽選結果は10月26日(月)17時までにお知らせします。

【申込みフォーム】

