

鹿児島市男女共同参画センター主催

自分も相手も尊重する アサーティブな自己表現講座

自分も相手も尊重しながら、自分の気持ちを
率直に表現するアサーティブ・トレーニングで
コミュニケーション力を磨きましょう！



7月5日 土 開講

毎週土曜
全4回

託児あり

7月12日、19日、26日

10時から12時

会場：サンエールかごしま

対象者：市内に住むか、通勤・通学する方

定員：20人（超えたら抽選）

費用：無料

カリキュラム

- ① 自分を知る
～対人関係における捉え方のクセ～
- ② アサーティブ・トレーニング (1)
- ③ アサーティブ・トレーニング (2)
- ④ なりたい自分
～目標に向かって歩き出そう！～

講師：A-CUBE 株式会社 大坪 美奈子 先生

言いたいことを
言えない...



職場での
コミュニケーションに
悩んでいる

申込方法

往復はがき、FAX、メール、申込フォーム
からお申し込みできます。

申込フォーム以外の方法で申し込む場合は
下の①～⑥を記載し送付してください。

- ① 講座名「アサーティブな自己表現講座」
- ② 住所 ③ 氏名 ④ 年齢
- ⑤ 電話・FAX番号 ⑥ 託児希望の方は、
お子さまの氏名・年齢（6か月～小学2年）

申込期限：令和7年6月24日（火）



鹿児島市男女共同参画推進課

〒890-0054 鹿児島市荒田1丁目4番1号

電話：099-813-0852 FAX：099-813-0937

メール：danjokyodo@city.kagoshima.lg.jp



申込フォーム

《申込用紙》

自分も相手も尊重する アサーティブな自己表現講座

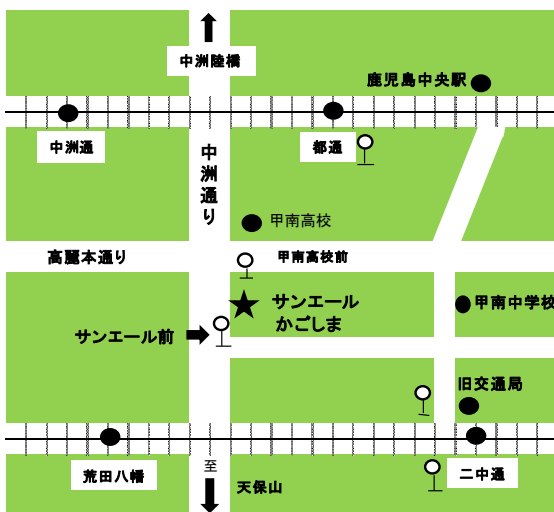
鹿児島市男女共同参画センター（FAX：099-813-0937） 宛

※窓口で直接お申し込みされる方へ

- ①受講決定の可否についてお知らせしますので、FAX 番号又は E-mail アドレスをご記入ください。
- ②FAX 又は E-mail がご利用できない方は、恐れ入りますがお知らせ用のハガキを添えてお申し込みください。

住 所			
ふりがな		年 齢	歳
氏 名			
TEL			
FAX			
E-mail			
託 児	ふりがな （お子様の氏名 _____ 年齢 _____ 歳 _____ ヶ月）		
	ふりがな 有 （お子様の氏名 _____ 年齢 _____ 歳 _____ ヶ月） / 無		
	ふりがな （お子様の氏名 _____ 年齢 _____ 歳 _____ ヶ月）		
その他			

★サンエールかごしま周辺地図



★交通アクセス

【バス】

「サンエール前」下車すぐ
「甲南高校前」下車2分

【電車】

「二中通」 下車徒歩5分
「中洲通」 下車徒歩8分

★コミュニティサイクル「かごりん」のポートあり

※駐車台数に限りがありますのでできるだけ公共交通機関のご利用をお願いいたします。