

# ひとひと 女と男 さんかくセミナー

人間関係を  
良くするために  
—男女共同参画社会をめざして—  
『心トレーニング』

世の中で一番大変なのは人間関係です。人間関係をよくするためには、外面と内面を豊かにすることが大切です。

このセミナーは、表情体操、話し方のトレーニングなどで外面を豊かにし、コミュニケーション力、プラス思考になるテクニックを身につけるなど内面を豊かにし、脳を健康にするための心のトレーニングを行い、体験し参加していただく講座です。昨年のセミナーで大変好評でした青嶋宮央さんを講師に迎えて、外面、内面、脳を健康にする「心トレーニング」を行います。この機会にあなたも参加しませんか。

## 連続講座

5回連続して受講していただく講座です。人間関係をよくするために、心のトレーニングをしましょう。

開催日時	テ マ	講 師
1回 5月15日(木) 19:00～21:00	笑顔になるための表情体操&笑いヨガを学ぼう <表情トレーニング>	セルフディフェンス コミュニケーション開発 代表 あおしまみやあ 青嶋宮央さん (スクールソーシャルワーカー 教育アドバイザー コミュニケーション カウンセラー)
2回 5月22日(木) 19:00～21:00	誰にでもできる簡単な頭の体操を学ぼう <右脳トレーニング>	
3回 5月29日(木) 19:00～21:00	気持ちを上手に伝えるためのコツを学ぼう <話し方トレーニング>	
4回 6月5日(木) 19:00～21:00	人間関係が楽になるコツを学ぼう <コミュニケーショントレーニング>	
5回 6月12日(木) 19:00～21:00	プラス思考になる心理テクニックを学ぼう <気持ちトレーニング>	

※都合により会場を変更する場合があります。

**会 場** 関市文化会館 第3・4会議室  
(5月22日と6月12日は、小ホール)  
桜本町 2-30-1

**申込方法** 電話、メールまたは郵送で  
企画政策課まで申し込みください。

**対 象** なるべく全日程参加できる方

**申 込 先** 関市役所企画政策課  
〒501-3894 関市若草通3丁目1番地  
☎23-6831  
✉kikaku@city.seki.lg.jp

**定 員** 50人程度(申し込み順)

**参加費** 無料