

【主催】 福島県・認定NPO法人ウィメンズスペースふくしま  
令和8年度 福島県「東日本大震災による女性の悩み・暴力相談事業」  
【後援】 会津若松市

2回連続講座  
女性限定

# 自己尊重トレーニング講座 ～わたしを大切にするために～

自分に自信が持てず、人からどう思われているのか気になる...  
人の気持ちばかり気にして、いつも自分のことは後回しにしてしまう...  
そんなふうに感じてはいませんか？

この講座では、ありのままの自分を受け入れ  
"自分らしさ"を取り戻す力を育てていきます  
受講料は無料です ぜひご参加ください（女性限定です）

## 会場

会津稽古堂（会津若松市生涯学習総合センター）

住所：〒965-0871 会津若松市栄町3番50号

TEL：0242 - 22 - 4700

## 日時

第1回 10月10日（土）

13:30～15:30 研修室 7

第2回 10月31日（土）

13:30～15:30 研修室 2

## 講師

藤平 裕子さん

（ウィメンズハウスとちぎ/公認心理師・フェミニストカウンセラー）

お申込み  
お問合せ

webフォームもしくは  
電話からお申込みください。

☎ 024-953-6255

認定NPO法人

ウィメンズスペースふくしま

お申込みはこちらから

