

～相手も自分も大切にしながら自分の気持ちを伝える方法～

コミュニケーション講座

春から環境の変わる方や学生さんも大歓迎！

相手の意見を尊重しながら自分の気持ちを正直に伝える方法を体験しませんか？ストレスの軽減やハラスメント対策にも効果が期待されている手法です。コミュニケーションのスキルアップを目指しましょう！

2026年2月28日(土)14:00～15:30

【場 所】さだ生涯学習市民センター3階 第2集会室

【定 員】先着20人(高校生以上)

【参加費】500円

【講 師】上田裕子さん(NPO法人京阪総合カウンセリング正ファシリテーター、スリーシー合同会社認定コーチ)

【申込み】2月1日(日)午前10時より電話・窓口・FAX(氏名、電話番号、講座名を明記)にて受付。TEL:050-7102-3133 FAX:072-831-5337

チェックシートで自分のアプローチの仕方を確認して会話をちょっと体験。

ストレスの軽減やハラスメント対策にも役立ちそう！

職場、学校、家庭、地域活動、コミュニケーションは必要だけれどなんだか苦手だな…。

？
ストレス、ハラスメントしんどいなあ…。

お問合せ：さだ生涯学習市民センター

〒573-0064 枚方市北中振3-27-10

TEL:050-7102-3133 FAX:072-831-5337

主催：さだ生涯学習市民センター・さだ図書館 指定管理者 さだ・まきの文化創造プロジェクト