

# 女性 Seminar

託児付

(託児枠4名)

これからのワタシをアップデート

～“自分らしさ”にYESを～

2026.

5.19 (火)

(\*!▽!)

昭和生涯学習センター 視聴覚室

第1回  
公開講座

講師

一般社団法人愛知子ども応援プロジェクト代表理事

藤野 直子

時間

10:00～12:00

定員

60人 (先着順)

受講料  
無料

「今、どう感じている?」「これからどうしたい?」さまざまな視点で自分と向き合いながら、「これでいいんだ」「こうしていきたい」を見つけしていきます。  
「ワタシの気持ちにYESを。未来のワタシにYESを。」これからのワタシをアップデートしてみませんか。

託 児

対象 5月19日(火)時点で満1歳以上の未就学児

会場 フクロウの部屋

説明会 お子さんと一緒にご参加ください。  
5月12日(火) 10:00～10:30

費用 700円(おやつ・工作材料費 7回分)

申込方法

電子申請または往復はがき  
(講座案内参照)

電子申請はこちら▼

昭和生涯学習センター

〒466-0023 昭和区石仏町1-48

☎ 052-852-1144



# 女性 Seminar

**託児付**  
(託児枠4名)

これからのワタシをアップデート!

～“自分らしさ”にYESを～

「今、どう感じている?」「これからどうしたい?」さまざまな視点で自分と向き合いながら、「これでいいんだ」「こうしていきたい」を見つけていきます。「ワタシの気持ちにYESを。未来のワタシにYESを。」これからのワタシをアップデートしてみませんか。

**主催講座 受講料 無料 視聴覚室 10:00～12:00**  
**教材費 400円 対象・定員 女性・30人**

2回 5月26日(火)	“らしさ”にとらわれないで ～ジェンダーのモヤモヤについて考えよう～	ウィメンズカウンセリング 名古屋YWCA・フェミニストカウンセラー <b>増井 さとみ</b>
3回 6月2日(火)	自己分析で見つめる自分自身 ～ワタシの“たいせつ”を見つけよう～	お仕事スタイル研究家 <b>わたなべかおり</b>
4回 6月9日(火)	ありのままのワタシでいい ～心理学から学ぶ自分自身の認め方～	勇気づけカウンセラー cocoroyui主宰 <b>野口 久美子</b>
5回 6月16日(火)	カラーで気付くワタシの思い ～心のパレットが映すワタシらしさ～	「色彩学校」認定色彩心理講師 <b>牧村 幸恵</b>
6回 6月23日(火)	好きな言葉を、好きなカタチで ～ハンドレタリングで表現するワタシらしさ～	natsuki lettering art主宰 <b>natsuki</b>
7回 6月30日(火)	これからのワタシにYESを ～ワタシを尊重するという視点～	ウィメンズカウンセリング 名古屋YWCA・フェミニストカウンセラー <b>増井 さとみ</b>

**託 児**

**対象** 5月19日(火)時点で満1歳以上の未就学児

**会場** フクロウの部屋

**説明会** お子さんと一緒にご参加ください。  
5月12日(火) 10:00～10:30

**費用** 700円(おやつ・工作材料費 7回分)

**申込方法**

電子申請または往復はがき  
(講座案内参照) 電子申請はこちら▼

**昭和生涯学習センター**

〒466-0023 昭和区石仏町1-48

☎ 052-852-1144

