



# ココロが 楽になる コミュニケーション術

## 講師

教育コーディネーター・心理カウンセラー

**横家 佳子さん**

カルチャー教室での心理学講座、  
個人カウンセリング、乗馬セラピーの活動 等

「わたし、口下手で・・・」 「初めての人とはどうも話がはずまなくて・・・」でもご心配なく！	平成 28 年 11 月 10 日（木）10：00～11：30 「話したい！」と思わせるコミュニケーションを学ぶ
誰もがもつコミュニケーションの癖を知り、コミュニケーションのストレスを減らしましょう。	平成 28 年 11 月 24 日（木）10：00～11：30 少しの意識でストレスのない コミュニケーションを学ぶ
「自己肯定感を高めて、コミュニケーションをよりスムーズにしていきましょう。」	平成 28 年 12 月 8 日（木）10：00～11：30 自分を知ってスムーズなコミュニケーションを学ぶ
自分の素直な気持ちをさわやかに伝えるポイントをお伝えします。	平成 28 年 12 月 22 日（木）10：00～11：30 感情のコントロールとさわやかな自己表現を実践

**場所：伊丹市立女性・児童センター 講座室**

受講料：4回（1,700円）1回500円 定員：20名  
保育：1人につき1回350円（先着6名1歳半～就学前）  
★申込み：電話または来館にて、お申込みください  
TEL 072-772-1078（休館日：火曜日・祝日）

