

「いきいき 生きるコツ」

～ あなたは まわりの人とコミュニケーションが取れていますか？ ～

- ・聞くことで知らない世界が見えてきます
- ・話を聴いてもらうことは一番簡単なストレス解消法
- ・話す（自分をさらけ出す）ことはつらい思いを放つこと
- ・とにかく参加（行動）してみませんか
- ・レクチャーの後は少人数でのグループワークです

日時

2025年 **12月9日（火）**

14時～16時（受付：13時30分～）

■ 講 師 辰巳厚子さん

■ 場 所 ソレイユさがみ セミナールーム2

JR横浜線・相模線、京王線 橋本駅北口イオン6階

- 定 員 25名
- 対 象 成人・男女
- 参加費 無料
- 持ち物 飲み物、筆記用具等
- 主 催 相模原市立男女共同参画推進センター
（ソレイユさがみ）
- 企画団体 話交会（わこうかい）



講 師

辰巳厚子さん

プロフィール



- ・桜美林大学・大妻女子大学講師
- ・専門は余暇学、生涯学習（余暇学：余暇をいかに人間らしく生きるかを歴史的、社会的に考察）
- ・自治体の生涯学習講座、市民活動講座、社会教育主事研修等の講師

問合せ・申込み先 **ソレイユさがみ**（相模原市立男女共同参画推進センター）

〒252-0143 相模原市緑区橋本6-2-1 シティ・プラザはしもと内（橋本イオン店6階）

Tel **042-775-1775**

Fax **042-775-1776**

