



# 気づきと回復の講座

## in 姫路

どんな暴力でもここは傷つきます。

安全な場で、テーマごとのワークにとりくみ、自分の心とからだに起こったことをふりかえり、安心できる感覚と、あなたらしさを取り戻す第一歩を踏み出しませんか。

フェミニストカウンセラーがお手伝いをします。

	開催日	テーマ	会場
第1回	2013年 1月19日(土)	DV・トラウマを理解する	セミナー室D
第2回	1月26日(土)	精神的暴力 ・モラルハラスメント	第5・6会議室
第3回	2月 2日(土)	トラウマに対応するツール	セミナー室D
第4回	2月 9日(土)	境界線	セミナー室D
第5回	2月16日(土)	コミュニケーション	セミナー室C
からだ編	2月23日(土)	★私らしさを取り戻す★ からだところのセルフケア 栗岡式ボディーワーク	フィットネスルーム
第6回	3月 8日(金)	育った環境・子どもへの暴力の影響	セミナー室D

NPO 法人レジリエンス 「こころのケア講座ファシリテーター養成講座」修了者がファシリテーター(進行役)をつとめます。

**対象:** DV(夫や恋人からの暴力)などの被害に遭った女性

**日時:** 上記参照 14:00~16:00

**会場:** イーグレひめじ4F:セミナー室・会議室 3F:フィットネスルーム

**定員:** 20名(開催最少人数4人)要申し込み・先着順・1回ごとの参加も可

**参加費:** 1回500円(当日会場でお支払いください)

**保育:** 1人1回300円(1歳半~就学前)定員5名 講座1週間前までに要予約



### 参加ご希望の方は・・・

⇒あいめっせまで FAX (裏面申込書をご利用ください) またはメールにて必要事項をお送りいただくか、

あいめっせ HP (<http://www.city.himeji.lg.jp/i-messae/>) からお申し込みください。

### 【申込先】 姫路市男女共同参画推進センター(あいめっせ)

〒670-0012 姫路市本町68-290 イーグレひめじ3F(最寄:JR 姫路駅・山陽姫路駅)

TEL:079(287)0803 FAX:079(287)0805 E-mail:i-messae@city.himeji.hyogo.jp



携帯電話からの  
申請はこちらから

本講座内容についてのお問合せは、特定非営利活動法人 フェミニストカウンセリング神戸まで。

TEL/FAX:078(360)6211

E-mail:femi-ko@nifty.com

●参加申込書に必要事項を記入の上、12月10日（月）～各回の1週間前までにFAXまたはメール、  
あいめっせHP申込フォームにてお申し込みください。先着順となります。

（個人情報、当講座以外の目的に使用することはありません）

●キャンセルされる場合は早めにお知らせください。

※保育のみのキャンセルの場合は、必ず1週間前までにお知らせください。それ以降のキャンセルの  
場合は保育料をいただきます。

●お申し込み先（あいめっせ）

**FAX : 079-287-0805 / E-mail : i-messae@city.himeji.hyogo.jp**

★ 参 加 申 込 書 ★

申込日：            月            日

「気づきと回復の講座 in 姫路」 に申し込みます。

ふりがな  
名前： \_\_\_\_\_

住所： 〒 \_\_\_\_\_

TEL： \_\_\_\_\_

（申込者自身に直接、連絡がつく方法をお願いします）

保育：            名

お子さんのお名前/年齢   （保育料はお子さんひとりにつき1回300円です）

（            :    歳    ヶ月）（            :    歳    ヶ月）（            :    歳    ヶ月）

参加したい回に○をつけてください。

↓		開催日	テーマ
	第1回	2013年 1月19日（土）	DV・トラウマを理解する
	第2回	1月26日（土）	精神的暴力 ・モラルハラスメント
	第3回	2月 2日（土）	トラウマに対応するツール
	第4回	2月 9日（土）	境界線
	第5回	2月16日（土）	コミュニケーション
	からだ編	2月23日（土）	★私らしさを取り戻す★ からだところのセルフケア 栗岡式ボディーワーク
	第6回	3月 8日（金）	育った環境・子どもへの暴力の影響