

# 心とからだを元気にする コミュニケーション講座



1月19日(土)～2月16日(土) 10時～12時

ストレス社会と言われている現代を生きる私たちが、「コミュニケーション」をキーワードに、自分を振り返り、自分を大切にできる生き方とは何かを学びます。最終回は、ミニコンサートです。



第1回 1/19(土) 自分のこと知っていますか？

第2回 1/26(土) ストレッチと呼吸法でストレスを和らげましょう

第3回 2/2(土) 語れるかな？自分の思い

第4回 2/9(土) 感じるままに自由に自分を表現しましょう

第5回 2/16(土) ミニコンサート～あなたに伝えたい～

◇会場 生涯学習センター6階 視聴覚室、町田市民フォーラム ホール(2/16) 地図は裏面に

◇対象 町田市在住・在学・在勤の方

◇参加費 無料 定員30名(申込順)

◇講師 桜美林大学健康心理・福祉研究所研究員 宍戸佳子氏(第1回～3回)

\*\*\*\* 米国スタンフォードのコミュニティスクールで英語、コミュニティワークを学ぶ。相模原市教育支援コーディネーター、青少年相談員。相模原市始め多くの近隣の都市で、コミュニケーションスキルを中心とした講座の講師として活躍している。

音楽と絵本の会「フィオーレ」代表 今井由起子氏(第4, 5回)

ピアノとソプラノと語りのユニット 絵本と音楽のコラボレーションやソプラノとピアノのデュオコンサートを高齢者施設、保育園、障がい者施設などで行っている。レパートリーはクラシックの他、映画音楽やポピュラーソング、唱歌、童謡など多岐にわたる。

◇申込 生涯学習センター 市民企画講座担当まで電話にてお申込み下さい

受付時間 9:00～17:00(第4月曜日休館) Tel 042-728-0071

◇企画 NPO法人 学びサポート研究会