

心のメンテナンス～わたしをひらく花あそび

日 時：2010年4月25日（日）

午後1時30分～3時30分

会 場：交流ラウンジ

自分の心と体をいたわり、自身の気持ちを大切にした生き方ができる女性を応援するセミナーを開催した。アサーションを取り入れて自分のきもちを大切にするワークショップを行い、リラクゼーション効果のあるフラワーアレンジメントを通じて、日頃はなかなかいたわれない自分のこころをメンテナンスする時間を提供した。

講 師／

清水きよみ（春日井市役所男女共同参画課相談員）、
大隈 都（EFD認定フラワーアレンジメントインストラクター
イングリッシュローズ主宰）

参加人数／29人（女性 29人、男性 0人）

参加費／500円、材料費として別途 800円



ご意見ご感想をいただきました

- ・ 時間がみじかい中、内容がつまっていておもしろかったです。お花が好きなので、楽しめました。
- ・ 昨年参加した人が楽しそうに話していたので、申し込みました。とても良かったです。
- ・ 前半、イヤのキャッチボールの仕方について学べた。アサーションについて学べた。後半、詳しく丁寧に教えて頂いて、とても楽しかったです。
- ・ アサーティブの説明もわかりやすく、ワークショップで他の方と交流を持てたのも良かったと思います。フラワーアレンジメントも楽しかったです。
- ・ 自分の内を見つめる時間になりました。机の上の勉強だけではないワークショップやフラワーアレンジメントでの内容で、とりくみやすかったです。
- ・ アサーションを出来る様になりたいと思っていたところ、この講座を知りました。具体的に（視覚的、感覚的）感じるコトが出来、よかったです。フラワーアレンジメントは普通しないコトだけに、楽しかったです。
- ・ 職場の人間関係に疲れていたので、いやされました。



プランなごや21

目標2 女性の人権尊重

目標4 家庭・地域における男女の自立と
共同参画

名古屋市男女平等参画推進センター 指定管理者
N P O 法人参画プラネット