

参加
無料

オンライン受講可
@Zoom

過敏になりすぎていませんか？

～相手の「外見」、自分の「容姿」～



講師：東京理科大学 教授 西倉実季 氏



10/26(日)

午後2時～4時

社会のなかのルッキズム

～SNSに翻弄されていませんか？～

【内容】「外見」をめぐる現代的な問題点について、メディアやSNSなど、社会との関係に着目して学びます。

【方法】講義・ワークショップ



講師：作新学院大学 教授 笠原彰 氏



11/2(日)

午後2時～4時

「容姿」に過敏になりすぎず、自分らしく

生きるためのメンタルトレーニング

【内容】「容姿」に過敏になる心理的仕組み・他者比較しない自分軸の作り方・自己受容法について学びます。

【方法】講義・実技



申込に関する注意事項

【会場】人材かがやきセンター研修室(中央生涯学習センター5階)、若しくは Zoom(ハイブリッド方式)

【対象】市内に在住・在勤・通学している方(主に高校生～成人)

【定員】対面会場定員30名(先着) ※オンライン会場は定員なし

【締切】10月8日(水)

【申し込み方法】QRコード、直接、メール、電話、FAXにて受付。下記必要事項をご記入ください。

必要事項: ①講座名 ②氏名(ふりがな) ③郵便番号 ④住所 ⑤電話番号

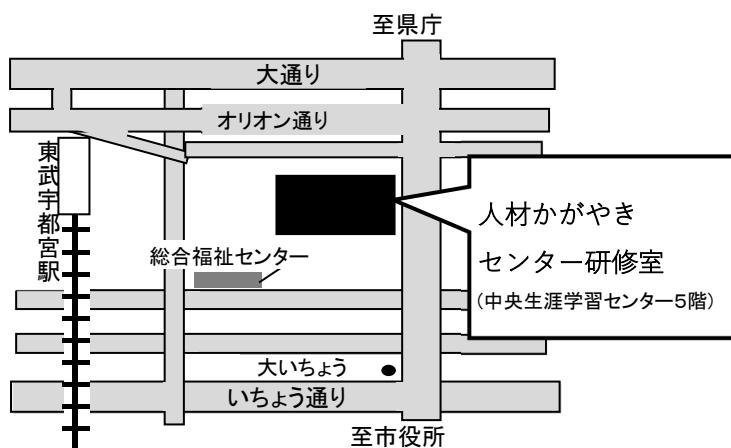
⑥メールアドレス ⑦年代 ⑧職業 ⑨受講方法



オンラインでの受講を希望の方

Zoomの使用経験があり、受講環境が整っている方のみ推奨。Zoomアプリや機材は各自ご準備ください。

「過敏になりすぎていませんか？ ～相手の「容姿」、自分の「外見」～」 郵送・FAX申込用紙 ※すべての項目をご記入ください。		申込締切日 10月8日（水）	
住 所	〒		
ふりがな		電話 番号	
氏 名			
Eメール アドレス	※受講の可否のお知らせを送付します。 ※お持ちでない方は未記入可。 ※オンライン受講希望者は会場 URL を送付するため必ずご記入ください。		
年 代	10代・20代・30代・40代・50代・60代・70代・80代以上 （当てはまるものに○印をおつけください。）		
職 業	学生・会社員・公務員・自営業・主婦/主夫・パート/アルバイト 現在就業していない・その他（ ）（当てはまるものに○印をおつけください。）		
受講方法	対面 ・ オンライン（Zoom） ※受講可能な方法に○をつけてください。 ※「オンライン」を選択した方には、受講決定通知とともに会場 URL を送付します。 ※「対面」は先着順に受け付けます。定員に達し次第、オンライン受講のみの受け付けとなります。		



■当日のアクセス方法■

- ・ 東武宇都宮駅から徒歩5分
- ・ 関東、JRバス関東「県庁前」下車
徒歩5分
- ・ 市内循環バス「きぶな」で、
「総合福祉センター前」下車

※駐車場には限りがあります。できるだけ公共交通機関をご利用くださいますようお願いいたします。

<お申し込み・お問い合わせ先>

人材かがやきセンター（〒320-0806 宇都宮市中央1-1-13 中央生涯学習センター4階）

【TEL】 028-632-6332

【FAX】 028-632-6336

【Eメール】 manabee@city.utsunomiya.tochigi.jp

【申し込み専用フォーム（QRコード）】

