

講座番号  
38

# 自分らしさを 見つけるために

定員・回数：40人・4回  
 時間・場所：午前 10:00～11:30・生涯学習センター研修室 2  
 費用：受講料 無料  
 講師：プログラムに記載

自分らしさって何だろう。様々な分野・年代で活躍している講師をお招きし、前向きで生き生き生きる自分探しのお手伝いをします。

10/23(火)	「自分らしく生きるために」 -プラス思考脳に変えていこう-	名城大学 教授 加藤幸久
11/ 7(水)	「自分らしく活動するために」 -人と人を繋ぐコミュニケーション能力-	ZIP-FM ミュージックナビゲーター 堀江美穂
11/20(火)	「自分を大切にすること」 -『自分らしさ』を追い求めたから今がある-	NPO 法人 三重すまい・暮らし相談室 代表理事 川北睦子
11/27(火)	「自分らしくセカンドライフを生きる」 - 自分で幸せを見つける -	キャリアコンサルタント 柿菌良文

