

第1回
「伝わる話し方」

第2回
「傾聴力を鍛える」

第3回
「怒りのコントロール
を学ぶ」

第4回
「お互いを大切に
する会話術」

令和7年度品川シルバー大学生涯現役実現講座

生涯現役を目指す

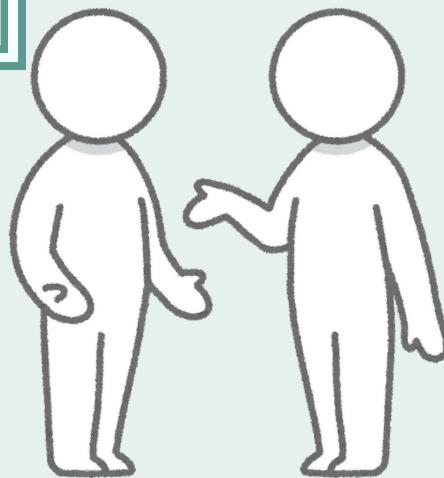
シニア のための

コミュニケーション 講座

講師/石亀 美夜子

コミュニケーション・アドバイザー

話したい人がいる、やりたいことがある、出かけたいところがある、等。
周りの人たちと良い人間関係を築き、生涯現役を目指して、いきいきと
暮らすためのコミュニケーション講座です。



開催日 2月12日・19日・26日・3月5日（木）

時間 午後2時～4時

場所 中小企業センター
3階 レクリエーションホール

アクセス 東急大井町線：「下神明」駅 徒歩3分
JR京浜東北線、りんかい線、東急大井町線：
「大井町」駅 徒歩15分



主催 品川区

講義概要

日時	テーマ	内容
2月12日 (木)	伝わる話し方	「話した」だけでは「伝わった」ことにはなりません。相手が理解して初めて相手とのコミュニケーションが成立します。相手に伝わりやすい話し方のポイントを学びましょう。
2月19日 (木)	傾聴力を鍛える	人は、自分の話を良く聴いてくれる人の話は聴きたくなります。傾聴力を高めて、周りの人と良い関係を作りましょう。
2月26日 (木)	怒りのコントロール を学ぶ	怒りの原因は、他ならぬ、「あなた」かも。怒りを上手にコントロールする技術を学びましょう。
3月5日 (木)	お互いを大切にする 会話術	あなたは、普段言いたいことを相手にきちんと伝えていますか。人間関係がうまく行くコミュニケーションの仕方を見つけましょう。

募集要項

対象：60歳以上の区内在住・在勤の方30名（抽選）

受講料：1,000円（全4回）

申し込み方法：

往復はがきに①～⑥を明記の上、文化観光戦略課 生涯学習係まで

①講座名（生涯現役実現講座）

②住所

③氏名（ふりがな）

④年齢

⑤電話番号

⑥視覚・聴覚等の配慮希望の有無

電子申請QRはこちら



募集期間：12月21日（日）～1月13日（火）（※必着）

申込・お問い合わせ

品川区文化観光戦略課生涯学習係

〒140-8715

品川区広町2-1-36

TEL：03-5742-6837

FAX：03-5742-6893