

アンガーマネジメント

実践編

感情を上手に伝えよう

12/19(木)
10:30~12:00

イライラしたときに「つい人に当たってしまう」、
逆に「言えずに溜め込んでしまう」など、
家庭や職場で怒りの表現に困っているあなたへ。

本年度、第2弾！アンガーマネジメント講座です。
この講座では、怒りの中にある自分の本当の気持ちに
気づき、それを上手に伝えることを練習します。
第1弾の復習もしますので、初めての方でも大丈夫！
ぜひ一緒に学びましょう♪



会場 市民交流ひろば 会議室2

対象 テーマに関心のある方

定員 20名（先着順・要申込）

一時保育 あり（無料・要申込・定員あり）

講師 男女共同参画推進専門員 谷川尚子

参加費 無料

○指定駐車場をご利用の方は、2時間無料券をお渡します
ので、駐車券をご持参ください。

＜指定駐車場＞ ①加古川駅前立体駐車場
②オーエムパーキング ③平成パーキング
④OKパーキング ⑤大村第一駐車場

○駐輪場は★加古川駅南自転車駐車場（2時間以内は無料）を
ご利用ください。

主催・問合せ・申込み

電話またはかこがわオンライン申請システムよりお申し込みください。
（キーワード「講座」で検索）

加古川市男女共同参画センター

〒675-0065 加古川市加古川町篠原町 21-8（カピル 21 ビル 5 階）

【電話】079-424-7172

【FAX】079-454-4190

【受付時間】月曜日～金曜日（祝日・年末年始・施設保守点検日を除く）午前9時00分～午後5時30分



かこがわオンライン
申請システム

