

ストレス軽減! 怒りの感情の伝え方

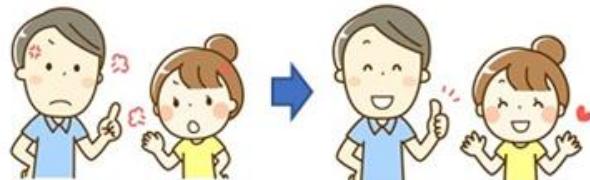
2/26(木)
10:30~12:00

「イライラを言葉にできず、ため込んでしまう」
「つい人に当たってしまい自己嫌悪におちいる」
という“怒り”の感情に振り回されてストレスを感じてしまうことはありませんか。

“怒り”の根っこにある自分の気持ちを知り、伝え方と一緒に学んで、ストレス軽減していきましょう！



- 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。



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)

託 児 あり(無料・要申込・定員あり)

専門員 加古川市男女共同参画推進専門員
岡田 実希

参加費 無料

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(キーワード「講座」で検索)よりお申し込みください。

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 カビル 21 ビル 5 階

【電 話】079-424-7172

【受付時間】月~金曜日 9時00分~17時30分

※祝日、年末年始、施設保守点検日を除く



かこがわオンライン
申請システム

