

出張！ in 加古川西公民館

怒りのコントロールを学ぼう！

『アンガーマネジメント』

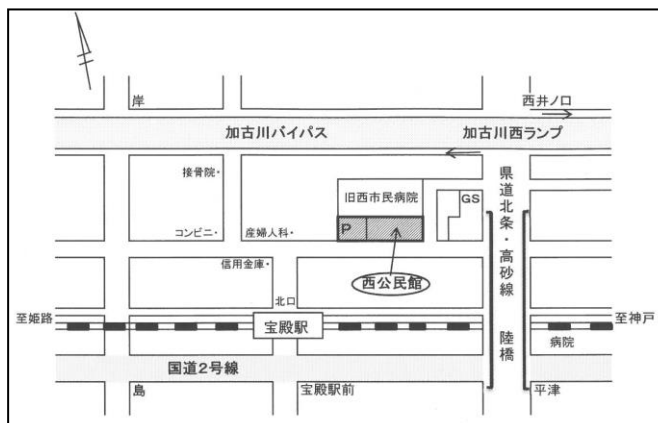
10/31(木)
10:30~12:00

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、家庭や職場でストレスを感じていませんか。

この講座で、“怒り”の感情を理解し、自分の気持ちを上手に伝える方法を学んでみませんか♪

会場

加古川西公民館 講義室
(加古川市米田町平津384-2)



対象 テーマに関心のある方

定員 20名(要申込・先着順)

講師 男女共同参画推進専門員 谷川尚子

参加費 無料

一時保育 あり(無料、要申込、定員あり)

主催・問合せ・申込み

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

電話またはか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)



かがわオンライン
申請システム

