

オンライン(Zoom)で開催 自宅で無料で受講できます!

親が学ぶアンガーマネジメント

「キシない」「後悔しない」

上手な怒り方



アンガーマネジメントができるようになると

怒る必要のあることは上手に怒れて、怒る必要の無いことは怒らなくて済むように、怒りをコントロールできるようになる。

自分の気持ちを相手に上手に伝えることができるようになる。

いずれも火曜日：午前10時～正午

①6/27 (火)	アンガーマネジメントって何? ～アンガーマネジメントの基本～	一般社団法人 日本アンガーマネジメント協会認定 アンガーマネジメントコンサルタント™ 佐野 智世さん
②7/4 (火)	私たちが怒らせるもの ～悪い叱り方・上手な叱り方～	
③7/11 (火)	イラッとせずに上手に気持ちを伝える ～感情のコントロールの定着化～	

<対象・定員> 子育て中の人 20人 (多数の場合は市内在住、在勤、在学の人を優先して抽選)

<費用> 無料 (ただし、インターネット通信料は各自ご負担ください。)

<申込締切> 6月12日(月) 必着

*Zoomのシステムを使って開催します。

*申し込まれた方には、事前にURL・ミーティングID等をメールで送ります。

*次の準備をお願いします。①インターネット環境②パソコン又はタブレット・スマートフォン

<問合せ先> 吹田市立男女共同参画センター・テュオ 吹田市出口町2番1号

06-6388-1451 (午前9時～午後5時30分 *祝日は休館)

duo-koza@city.suita.osaka.jp

*申込方法などの詳細につきましては、裏面をご覧ください。

Eメール記入事項

- ①講座名 「親が学ぶアンガーマネジメント」
- ②名前（フリガナ）
- ③郵便番号と住所
- ④年代
- ⑤メールアドレス
- ⑥当日使用機器（パソコン・タブレット・スマートフォン）
- ⑦日中連絡のつく電話番号
- ⑧子供の年齢
- ⑨この講座を知ったきっかけ
市報すいた・ちらし・吹田市ホームページ・その他（ ）

吹田市電子申込システム
からの申し込みはこちら



※ ご記入いただきました個人情報につきましては、当事業以外の目的には使用いたしません。

<申込方法> 吹田市電子申込システム、または上記必要事項を記入の上、Eメールで男女共同
参画センターまでお申込みください。

<Eメールアドレス> duo-koza@city.suita.osaka.jp

<申込締切> 6月12日(月)必着

<問合せ先> 吹田市立男女共同参画センター・デュオ 吹田市出口町2番1号
06-6388-1451(午前9時から午後5時30分・祝日は休館)

<オンライン（Zoom）参加の注意事項> ※応募の前に必ずご確認ください



Zoomが初めての方や操作に不安のある方は、
お気軽に当センターまでお問い合わせください。