

対面で開催！ 無料で受講できます！

親が学ぶアンガーマネジメント

「キレない」「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。

いずれも木曜日：午前10時～正午

① 6/27(木)	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 アンガーマネジメントコンサルタント 佐野 智世さん
② 7/4(木)	私たちが怒らせるもの ～「キレない」「後悔しない」叱り方～	
③ 7/11(木)	イラっ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）

<保育> 1歳から就学前の幼児15人（多数の場合は抽選）

<手話通訳> あり

<費用> 無料

<申込締切> 6月14日（金）必着

<会場> 吹田市立男女共同参画センター・デュオ

<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～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。

●申込書（郵便・FAX兼用）

講座名	親が学ぶアンガーマネジメント		
名前	フリガナ	年代	歳代
住所	〒	電話番号	()
保育の希望	(有・無)	手話通訳の希望	(有・無)
保育ありの場合	子供の名前(フリガナ) ()歳()か月 アレルギーの有無(有・無)	子供の名前(フリガナ) ()歳()か月 アレルギーの有無(有・無)	
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()		

※ 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。

<申込締切>

6月14日(金) 必着

<申込方法>

電子申込システム、電話または、上記必要事項を記入の上、郵便、Eメール、FAXで、男女共同参画センターまでお申込みください。

<申込先・問合せ先>

吹田市立男女共同参画センター・デュオ

住所：〒564-0072 吹田市出口町2番1号

TEL：06-6388-1451

(午前9時～午後5時30分 ※祝日は休館)

FAX：06-6385-5411

おすすめ!
受講決定通知が
早く届きます!

電子申込はこちら



<備考>

- * 駐車台数に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。
- * 子供をつれて講座を受講することはできませんので、ご了承ください。
- * 申込結果は締め切り後、郵送またはメールでお知らせします。

JR吹田駅(東改札北出口)、
阪急吹田駅(東改札口)から徒歩10分