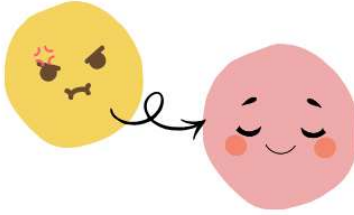




親のための



保育
あります

申込締切
7/9(木)

アンガーマネジメント

～イライラとの上手な付き合い方～

学びが深まるグループワークもあります。



アンガーマネジメントとは怒りの感情と向き合うための心理トレーニングです。怒りの感情を生み出すメカニズムや怒りのタイプを知り、アンガーマネジメントができるようになると、自分の思いを上手に伝えたり相手の気持ちに寄り添うことができるようになります。

子供と過ごす時間が増える夏休み、時にはしっかりと叱ることは必要ですが、怒りを子供に強くぶつけてしまって後悔しないように、イライラを自分でコントロールできるトレーニングの方法を一緒に学びませんか？



日時

7月17日(金)

午前10時15分～正午

場所

千里山コミュニティセンター

講師：福成二三代さん

一般社団法人日本アンガーマネジメント協会公認講師

定員：25人（多数の場合は市内在住、在勤、在学の方を優先して抽選）

対象：子育て中の人

費用：無料

保育：1歳から就学前の幼児10人（多数の場合抽選）

手話：あり

申込締切：7月9日（木）必着

お申し込みは
こちらから



※申込み方法は裏面をご覧ください

主催 吹田市

【申込FAX番号】 06-6385-5411 (6/25まで)

【申込FAX番号】 06-6383-7203 (6/26から)

●申込書(郵便・FAX兼用)

講座名	親のためのアンガーマネジメント～イライラとの上手な付き合い方～		
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>

7月9日(木)必着

※申込結果(参加の可否)は締め切り後、郵送またはメールでお知らせします。

講座3日前までに申込結果が届かない場合は、お手数ですがメールまたはお電話にてお問い合わせください。

なお、受講決定後、やむを得ず欠席する場合は、必ずお知らせください。

<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。

※受講にあたり、配慮が必要な事項がある場合は、お申し出ください。

<申込先・問合せ先>

吹田市立男女共同参画センター・デュオ

MAIL: duo-koza@city.suita.osaka.jp

(6/25まで)

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 ※日曜日は除く)

FAX: 06-6385-5411

(6/26から)

住所: 〒564-0027 吹田市朝日町3番502号(さんくす3番館5階)

TEL: 06-6383-7202 (午前9時～午後5時30分 ※日曜日・祝休日は除く)

FAX: 06-6383-7203

この講座は

男女共同参画センター

の主催です

当センターは現在、大規模改修工事のため休館していますので、他の施設を借りて講座を開催しています。

<会場>

千里山コミュニティセンター

吹田市千里山霧が丘22番1号

Bivi 千里山3階

阪急千里線・千里山駅東口すぐ