

子育て中のイライラと上手に付き合うコツ

～お母さんのためのアンガーマネジメント講座～



講師

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

齋藤 美華 氏



すぐにカッとなってしまう・・・
あの時つい、ああ言ってしまったけれど、
よかったのかな・・・と悩まれるあなたに
家庭や職場内でのより良いコミュニケーションについて、
一緒に学んでみませんか。

第1回 平成 28 年 8 月 24 日(水)

あなたのイライラ原因は？

第2回 平成 28 年 8 月 31 日(水)

イライラをコントロールするための
心理トレーニング (実践編)

時間：午前 10 時～正午

会場：人材かがやきセンター研修室

(中央生涯学習センター5階)

◆◆◆ 申込方法などの詳細については、裏面をご覧ください ◆◆◆

◆ 対象：市内に在住か通勤・通学している方

(主に子育てをしている方)

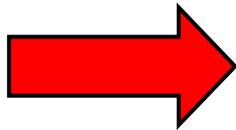
◆ 定員：先着30名

◆ 受講料：無料

◆ 申込方法 ◆

直接、または電話・はがき・FAX・Eメールで、講座名「子育て中のイライラと上手に付き合うコツ」・郵便番号・住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号を明記して、人材かがやきセンターまでお申し込みください。

◆ メールは
こちらから◆



< 申込先 >

宇都宮市教育委員会事務局 生涯学習課

人材かがやきセンター

〒320-0806

宇都宮市中央1-1-13

中央生涯学習センター4階

TEL 028(632)6332

FAX 028(632)6336

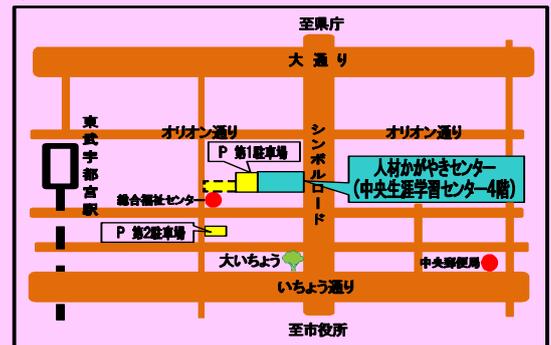
メール u4606@city.utsunomiya.tochigi.jp



駐車場が少ないため、公共交通機関をご利用ください。

○●アクセス方法●○

- ・東武宇都宮駅から徒歩5分
- ・関東・東野・JRバス「県庁前」下車、徒歩5分
- ・市内循環バス「きぶな」で「総合福祉センター前」下車



◆ 「子育て中のイライラと上手に付き合うコツ」 FAX申込書 ◆

| | | | |
|--------------------|---------------------|--|------------|
| 住所 | 〒 | | |
| ふりがな 氏名 | | | 年齢 |
| 電話番号 | ※日中、連絡のつく番号をご記入ください | | |
| 託児希望 | 有 ・ 無 (どちらかに○) | | |
| 子どもの ふりがな 氏名 | | | 子どもの 年齢 |

※6ヶ月～就学前までの乳幼児を託児の対象とします。(無料)(子どもの年齢は平成28年8月1日現在)

※お預かりする個人情報は、人材かがやきセンターが実施する事業の目的以外には使用いたしません。



【申込締切】平成28年8月17日(水)

