

知って
おきたい!



イライラからワクワクへ変えよう!



参加費
託児
無料

イラッとした時の処方箋

～仕事でも家庭でも役立つアンガーマネジメント

日々の生活の中、不安や心配ごとでストレスを抱えイライラすることはありませんか。自分の心と健康を守るためにアンガーマネジメントで怒りと上手に付き合うスキルを学び、職場や家族とのコミュニケーションに生かしてみませんか。

2021 年
日時 **3 月 3 日 (水) 10:30～12:00**

定員 **15 名**
(先着順)

講師 オフィスビーぱらす代表 **岩成 洋子** さん

会場 **松江市市民活動センター (スティック) 4階 401 研修室**
(松江市白湯本町 43 番地)

 ハローワークで雇用保険を受給されている方が、このセミナーを受講された場合は、求職活動実績に該当します。

【対象】どなたでも参加できます

【託児】6ヶ月～就学前まで先着 10 名 申込締切り 2/25(木)

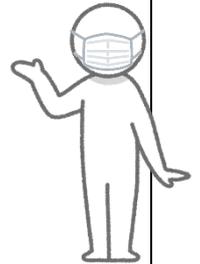
【申込み】電話、FAX、E-mail にて

(3 日以上経っても返信がない場合、お手数ですがお電話ください。)

【申込み・問合せ先】松江市男女共同参画センター

〔電話〕 **0852-32-1190** 〔FAX〕 **0852-32-1191**

〔Eメール〕 **danjo@city.matsue.lg.jp**



【感染症対策について】

- ・手洗い、咳エチケットの厳守、マスクの着用等、感染症対策への御協力をお願いいたします。
- ・発熱等体調に不安のある方は参加を控えるなど、くれぐれもご無理なさらぬようお願いいたします。
- ・当日は体温測定にご協力をお願いいたします。 ・会場入口に消毒アルコールを設置しています。
- ・当講座については、状況により中止や延期の可能性があります。

お名前 (ふりがな)

連絡先

TEL ()

*以下 託児希望ありの方のみ記入してください [託児のお申し込みは 2 月 25 日 (木) まで]

お子様のお名前 (ふりがな)

お子様の性別 (男・女)

お子様の年齢 (オ ヶ月)

住所：〒

※後日、託児のご案内を送付させていただきます。