

アンガー マネジメント セミナー

心地よい人間関係を
築くために



9月26日(土)

午前10時～正午

中央公民館
第2会議室

アンガーマネジメントは、怒らないことを目的にするものではなく、怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニングです。

イライラや怒りに上手に対処するための考え方やテクニックを学び、パートナーや家族、友人、職場や地域で、心地よい人間関係を築くためのコミュニケーションスキルを身につけませんか。

講師

菅野 昭子 さん



AngeGardien 代表
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
トファシリテーター

- 対象** 市内在住・在勤・在学の方 20名 ※定員を超える場合は抽選
- 保育** 生後6か月～未就学児 5名 ※申し込みは8月31日(月)まで
- 会場** 中央公民館 第2会議室
- 申込** 6月23日(火)～9月11日(金)必着
*ちば電子申請サービス(右の2次元コード)から申し込み
*郵便はがきに[氏名・住所]を記入の上、直接、中央公民館の窓口へ
*往復はがき(裏面参照)



▼詳細は以下からもご覧いただけます。

浦安市公民館情報誌「ルネサンス夏号」<https://www.city.urayasu.lg.jp/shogaigakushu/gakushu/1039789/1040207.html>

浦安市公式HP「イベントカレンダー」<https://www.city.urayasu.lg.jp/events/shicho/danjo/1020815.html>

■往復ハガキでの申し込み

下の図に沿って記入してください。

【送付先】〒279-0004 浦安市猫実4-18-1 浦安市中央公民館

<p>切手 返信</p> <p>ご自分の 住所・氏名・郵便番号を 記入してください。</p>	<p>〔往信うら〕</p> <p>①希望講座名 ②郵便番号・住所 ③氏名(フリガナ) ④年代 ⑤電話番号 ⑥(在勤・在学の場合) 名称・所在地 ⑦保育希望の場合 ・子どもの氏名(フリガナ) ・性別・生年月日</p>	<p>切手 往信</p> <p>〒279-0004 浦安市猫実 4-18-1 浦安市中央公民館 あて</p>	<p>〔返信うら〕</p> <p>※何も書かないでくだ さい</p>
--	---	--	--

■郵便ハガキでの申し込み

返信用として、[住所・氏名・郵便番号]を記入の上、直接、中央公民館窓口へお持ちください。

■会 場

浦安市中央公民館 第2会議室

〒279-0004 浦安市猫実4-18-1 ☎047-351-2638

■交 通

- ・東京メトロ東西線浦安駅から徒歩 5 分
 - ・おさんぼバス医療センター線で「中央公民館」下車
- ※お越しの際は、公共交通機関をご利用ください

浦安市多様性社会推進課《ルピナス》

浦安市は、「第3次うらやす男女共同参画プラン」をもとに、女性も男性も互いに認め合い、多様な個性を活かし、自分らしく、豊かに生きられるまちづくりをめざしています。

多様性社会推進課《ルピナス》は、多様性に富んだ豊かで活気ある男女共同参画社会を市民の皆さんと共に実現していくために、情報提供やネットワークづくりの支援をしています。

★すべての人が互いを認め合い 共にかがやくまち うらやす★（浦安市の将来像）

地域社会を構築する誰もが互いを思いやり、支え合いながらより豊かに暮らすことができるよう、一人ひとりの人権が尊重され、それぞれが個性や能力を十分に発揮し、活躍できる地域社会づくりを推進するために、浦安市の将来像を掲げています。