

入場・託児無料 「怒りのコントロール」ワークショップ の申し込みを受け付けています。

子育てや仕事、介護など、あらゆる場面で「怒り」の感情が生じてくることがあります。日常生活に生じる「怒り」の感情を理解し、「さわやか」に伝えることができるよう学ぶワークショップです。

平成29年1月10日(火)締切りですが、先着30名ですので、受講希望の方はお早めに申し込みをお願いします。

- | | | |
|---|-------|---|
| 1 | 日 時 | 平成29年1月14日(土) 午後1時30分から午後3時30分 |
| 2 | 場 所 | 伊那市役所多目的ホール |
| 3 | 内 容 | 「怒りのコントロール～イライラ生活にさようなら」ワークショップ
講師：柏原吉野さん

(日本産業カウンセラー協会認定産業カウンセラー
アンガーマネジメントキッズインストラクター) |
| 4 | 対 象 者 | 長野県在住・在勤の人 |
| 5 | 定 員 | 30名(先着順)定員になり次第締め切ります。 |
| 6 | 申込期限 | 1月10日(火)
託児有(無料・就学前までのお子さん)
*託児の締め切りは1月6日(金)まで |
| 7 | 申込方法 | 電話・FAX・メールにて企画課人権男女共同参画係までお願いします。 |

添付資料 有

総務部 企画課 人権男女共同参画係
(課長)飯島智 (担当)伊藤美千代
電 話：0265-78-4111 (内線2145)
FAX：0265-74-1250
E-mail：kij@inacity.jp

男と女いきいきセミナー

受講無料・託児無料

怒りのコントロール

～イライラ生活にさようなら～

子育て・仕事・介護など、あらゆる場面で「怒り」の感情が生じてくることがあります。「怒り」は人間の自然の感情です。その感情にはちゃんと理由があり、「ことば」にして表現することができます。しかし、ちゃんと伝えられず人間関係を壊してしまう「怒り」もあります。

このトレーニングでは、日常生活に生じる「怒り」の感情を理解し、「さわやか」に伝えることができるよう学びます。

2017

1/14

(土)

受付開始 (13:10 から)

13:30～15:30

講師

柏原吉野 さん

日本産業カウンセラー協会認定産業カウンセラー
アンガーマネジメントキッズインストラクター

- Point 1. 怒りの原因を知る
- Point 2. 怒りの対処を学ぶ
- Point 3. さわやかに伝える

- 会場 : 伊那市役所多目的ホール (伊那市下新田 3050 番地)
- 対象 : 長野県在住・在勤の人
- 定員 : 30名 (先着順)
- 申込方法 : 電話、FAXまたはE-Mailにてお申込みください。
- 申込締切 : 平成29年1月10日 (火)
- 託児締切 : 平成29年1月6日 (金) 就学前まで

主催 伊那市総務部 企画課 人権男女共同参画係
長野県男女共同参画センター“あいとぴあ”

申込は
うら面

🍷 アクセス

申込先 FAX 0265-74-1250



◆高速道路でお越しの場合◆
 伊那 IC 降車 約 6Km 12分
 伊那 IC 左折→直進→水神橋西右折 3 km→市役所

◆電車でお越しの場合◆
 【長野方面から】 JR 信越本線、JR 篠ノ井線、JR 中央本線→飯田線（辰野駅乗換え→伊那市駅下車→市街地循環バス（伊那バスターミナル）→伊那市役所
 【東京方面から】 JR 中央東線・飯田線
 【名古屋方面から】 JR 中央西線・飯田線

🍷 申込書 《怒りのコントロール～イライラ生活にさようなら～》

ふりがな 氏名		性別		年代	代
市町村名		電話番号			
FAX		E-mail			
託児 希望	あり () 人	お子さんのお名前（ふりがな）、年齢			
このセミナーに期待すること、現在お困りのことなど、ご自由にお書きください。					

上記申込書に必要事項をご記入上、平成 29 年 1 月 10 日（火）までに（託児は 1 月 6 日（金））、電話、FAX、メールにて下記の伊那市役所 企画課 人権男女共同参画係までお申し込みください。収集した個人情報は厳正に管理し、利用目的の範囲内でのみ使用します。

伊那市 総務部 企画課 人権男女共同参画係
 TEL : 0265-78-4111 (内線 2145)
 FAX : 0265-74-1250
 〒369-8617 長野県伊那市下新田 3050 番地
<http://www.inacity.jp/>
 E-mail : kij@inacity.jp

長野県男女共同参画センター “あいとぴあ”
 TEL : 0266-22-5781
 FAX : 0266-22-5783
 〒394-0081 長野県岡谷市長地権現町 4-11-51
<http://www.pref.nagano.lg.jp/aitopia/index.html>
 E-mail : aitopia@pref.nagano.lg.jp