



人との関わりで役立つ アンガーマネジメント 実践！心地よいコミュニケーション

「コロナストレス」ということは、聞いたことありませんか？
コロナ禍の生活で上手くストレスを発散できていないのかも？
イライラ…モヤモヤ…最近怒りっぽくなっていませんか？

イライラや、怒りの感情はなぜ生まれるのでしょうか。
自分の怒りの感情について、考えてみませんか？
そして、人との心地よいコミュニケーションを通して
自分らしく、イキイキとした毎日を過ごしましょう！

〈おねがい〉

新型コロナウイルス感染予防のため、発熱や体調不良の場合はご来館をお控えください。受講時は、マスクの着用・手指の消毒をお願いします。また、状況により延期・オンラインセミナーになる場合があります。

随時イコーラムのホームページにてお知らせいたしますので、ご確認くださいませようよろしくお願いいたします。

定員
20人

参加
無料

と き

令和5年 **1月22日** (日) 午後2時～4時

と ころ

東大阪市立男女共同参画センター・イコーラム 第1・2研修室

講 師

さ の ち よ
佐野 智世さん (日本アンガーマネジメント協会認定ファシリテーター)

アンガーマネジメントファシリテーター®、キャリアコンサルタント、産業カウンセラー。「とにかくわかりやすく実践的に」を心がけ、大学生、新入社員からマネジメント職、経営者の方々などへのセッション提供多数。行政・男女共同参画センター等での子育て支援や主婦の再就職支援などでも活躍。年間約150回の講座を担当している。



主催：東大阪市立男女共同参画センター・イコーラム

(指定管理者：ドーン財団 (一般財団法人大阪府男女共同参画推進財団))

令和4年度いこう！らむカレッジ4

人との関わりで役立つアンガーマネジメント～実践！心地よいコミュニケーション～

- 日時：令和5年1月22日（日）午後2時～4時
- 会場：東大阪市立男女共同参画センター・イコーラム
第1・2研修室
- 対象・定員：東大阪市在住・在勤・在学の方優先 20人
- 参加費：無料
- 一時保育：1歳半～就学前幼児 定員10人 ひとり200円
（1月14日（土）までに要申込）
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、
利用できない場合があります。

- 申込方法：
電話またはイコーラムの窓口（申込時間は休館日を除く午前9時～午後9時30分）またはメール、FAX、イコーラムホームページの申込フォームに、講座名・住所・氏名・電話番号・メールアドレス・FAX番号・年代・参加動機・保育の有無（保育希望の子どもの方の氏名・生年月日）をご記入の上、下記までお申込みください。
- 申込締切：令和5年1月14日（土）必着
※申込多数の場合は抽選
- 新型コロナウイルスの感染状況により延期・オンラインセミナーになる可能性があります。

★お申し込み・お問い合わせ★

〒578-0941 東大阪市岩田町 4-3-22-600

東大阪市立男女共同参画センター・イコーラム

Tel 072-960-9201

Fax 072-960-9207

E-mail ikoramu@nifty.com

URL <https://www.ikoramu.com>



休館日：月曜日（祝日・振替休日の場合は開館し、翌平日に休館）
及び年末年始（12月29日から1月3日）



持続可能な開発目標(SDGs)は、2015年の国連サミットで採択された17の国際社会共通目標(2030年まで)です。目標5は「ジェンダーの平等を達成し、すべての女性と女児のエンパワメントを図る」です。

いこう！らむカレッジ4 申込フォーム 東大阪市立男女共同参画センター・イコーラム 宛

ふりがな			
氏名			年代 歳代
住所	(勤務先・自宅・携帯)		
電話番号	(勤務先・自宅・携帯)	FAX	(勤務先・自宅)
E-mail			
参加動機			
一時保育希望	有・無	(ふりがな) (お子様のお名前)	お子様の生年月日 年 月 日

★お申込みにあたってお預かりする個人情報は、本事業以外の目的で使用することはありません。

FAX 072-960-9207