



# 働く女性の

# 「アンガーマネジメント」

対象

働く女性 & 育休中、働く予定の方も大歓迎

定員

30名 (抽選)

日程

6月3日(土)、17日(土)

午前10時~11時30分まで 全2回講座

会場

豊橋市男女共同参画センター「パルモ」(ライフポートとよはし内)



プログラム 6月3日(土)、6月17日(土)



「アンガーマネジメント」とは、

⇒怒ってはいけないということではなく、怒ってもよいが「正しく対処する」

- ☑ 仕事の中で、イラッとする事や怒りたくなるとき
- ☑ 感情的になって、仕事や人間関係に支障が出た経験

◇◆ 後悔しない感情のコントロール術、

実践できるテクニックを学びます ◇◆

講師：武井 美智子 さん (産業カウンセラー)

- ❖ 託児有り。要予約。  
生後6月から未就学児までの子。1人1回300円必要。
- ❖ 申込み 5月24日(水)までに市民協働推進課へ。  
☎ (0532) 51-2188 (FAXは裏面を参照)





## 参加申込書

### 働く女性の「アンガーマネジメント」

\* ファックスで申し込まれる方は、この申込書をご利用ください。  
(下記のQRコードからも申し込み可能)

申込先：市民協働推進課

(FAX：0532-56-5128)

(ふりがな)

- ① 氏名： \_\_\_\_\_
- ② 年代： \_\_\_\_\_ 代
- ③ 住所： 〒 \_\_\_\_\_
- ④ 電話番号： ( \_\_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_
- ⑤ このチラシはどこで手にとられましたか。( \_\_\_\_\_ )

#### <託児を希望される場合>

※事前に予約してください。

託児は、生後6か月から未就学児までの子が対象で、お子さん1人につき300円が必要です。

子ども名前(ひらがな) \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_ 歳 \_\_\_\_\_ ヶ月 アレルギー：有( \_\_\_\_\_ )・無

子ども名前(ひらがな) \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_ 歳 \_\_\_\_\_ ヶ月 アレルギー：有( \_\_\_\_\_ )・無

(記入していただいた個人情報はこのセミナーの受付等に使用し、他の目的には使用いたしません。)

#### ◆ 男女共同参画セミナーの案内について

市民協働推進課では、新しいセミナーを開催するときは、メールアドレスをご登録いただいた方あてにメールにてご案内をしております。案内を希望される方は、課のアドレスあてに、件名を「男女共同参画セミナー開催案内登録希望」として、メールをお送りください。(登録アドレスは、携帯・PC両方可)

市民協働推進課 e-mail : [shiminkyodo@city.toyohashi.lg.jp](mailto:shiminkyodo@city.toyohashi.lg.jp)



申込QRコード(携帯から)



### 男女共同参画センター「パルモ」のご案内

●開館時間 午前9時～午後10時

●休館日 毎月第3月曜日

\*詳細は、館の職員にお尋ねください。

電話 0532-33-2800

●図書の出しサービスをご利用いただけます。●

- ・お一人3冊まで2週間借りられます。
- ・市役所しょうほうひろばでの返却も可能です。
- ・ゆっくり読書ができる図書コーナーも有ります。



\*初回に利用者登録証の作成が必要(身分証明書の提示有り)。