

参加
無料

託児
あり

令和7年度ライフアップセミナー
男女共同参画サテライトセミナー

怒りと上手につきあう アンガーマネジメントセミナー

- ◆アンガーマネジメントとは ◆怒りの感情についての理解
- ◆なぜ怒るのか？ ◆アンガーマネジメントのコントロール
- ◆相手に伝わる叱り方 ◆これからどう活かしていくか

グループワークで楽しく学びましょう♪

2025

11.24(祝)

14:00～16:00

会場:男女共同参画センター パルモ
(豊橋市神野ふ頭町3-22
ライフポートとよはし内)

定員:30名(抽選)



お申込み方法

市民協働推進課HP、電話、FAX
(申込書は裏面)



こちらからも
お申込みいただけます。

お申込みは11月10日(月)まで!

講師 寺田 陽子
(ヒューマングロース株式会社
代表取締役)

外資系航空会社に18年勤務後、カウンセラー、研修講師として独立。航空会社時代はマナー、人事、採用、教育、クレーム対応、国際航空券発行業務を担当。カウンセラー養成講座の指導者は20年、国家資格キャリアコンサルタント養成講習、国家資格キャリアコンサルタント更新研修事業にも携わっている。

お問合せ

豊橋市 市民協働推進課(西館4階)
☎ 0532-51-2188 FAX 0532-56-5128

主催 豊橋市・公益財団法人あいち男女共同参画財団

申込書 (FAX: 0532-56-5128)

令和7年度ライフアップセミナー・男女共同参画サテライトセミナー 『怒りと上手につきあう アンガーマネジメントセミナー』

住所	〒		年齢	歳
フリガナ 氏名		電話番号	() -	
メールアドレス				
一緒に参加される方がありましたら 氏名、年齢をご記入ください。 フリガナ 氏 名: 年 齢: 歳				
このチラシをどこで手に取られましたか? a 男女共同参画センター b 市役所じょうほうひろば c 窓口センター d 図書館 e 生涯学習センター f 校区市民館 g プラット h その他 ()				
〈託児を希望される場合〉 予約制です。子ども1人につき300円 子どものフリガナ氏名: /年齢: 歳 ヶ月/アレルギー: 有 ()・無 子どものフリガナ氏名: /年齢: 歳 ヶ月/アレルギー: 有 ()・無 (御記入の個人情報は、主催者において、当セミナーの事務処理及び行事御案内に限り、利用させていただきます。)				

男女共同参画センター パレモのご案内

開館時間 午前9時～午後9時

住 所 豊橋市神野ふ頭町3番地の22 (ライフポートとよはし内)

休 館 日 毎月第3月曜日

電 話 0532-33-2800

ロビー、図書室、ギャラリーで無料 Wi-Fi がご利用いただけます。テレワーク、Web 会議等にご活用ください。
(ご利用の際は、事務室までどうぞ。)

図書貸し出しサービス

＼女性活躍の本など蔵書多数／

- おひとり3冊まで、2週間借りられます。
- ゆっくり読書ができる図書コーナーもあります。
- 返却は、市役所東館1階のじょうほうひろばでも可能です。



こんなこともできます！

- 会議室 (定員 25 人) ……集会や研修の場として利用できます。
- 第1～3研修室 (各定員 30 人) ……パーティションを外せば定員 100 人で利用できます。
- 美術工芸室 (定員 40 人) ……イーゼル、大工道具等を備えています。
- 調理実習室 (定員 40 人) ……調理設備のほか、実習後に落ち着いて会食ができる部屋を備えています。
- 和室 (30 畳、10 畳) ……茶華道、着付け、舞踊などの練習に利用できます。
- フィットネスルーム (定員 40 人) ……エアロビクス、ジャズダンスなどの軽運動に利用できます。

男女共同参画を推進する団体の交流室、講師控室、託児室もあります。

利用申請や利用料金などの詳細は、豊橋市 HP をご覧ください♪

「豊橋 パレモ」で検索！