

参加
無料

特別講座

アンガーマネジメント講座

～「怒りの感情」との付き合い方～

日時

2月19日(水) 13:00～14:30

12:45受付開始

要予約

講師

アンガーマネジメントファシリテーター

佐伯 るみ 様

内容

アンガーマネジメント講座 ～「怒りの感情」との付き合い方～

つい怒りっぽくなってしまふ、イライラしやすい、そんな気分や感情で困った経験のある方も多いのではないのでしょうか。「ストレス社会」なんて表現もされる時代だからこそ、一度怒りの感情について整理ができるといいですね。

そこで今回は、アンガーマネジメントファシリテーターの佐伯るみ様を講師としお招きし、特別講座を開催して頂きます。是非ともご参加ください！

会場

就労支援センター ひゅーまにあ立川

〒190-0012 東京都立川市曙町1-11-9 五光曙第二ビル2F

対象

就労を目指されている18歳以上の
障がい・難病・メンタル不調のある方、
ひきこもりの方、保護者、支援関係者など

障害者手帳をお持ちでなくても構いません。

詳細・お申込みは
裏面を
ご覧ください。

障がいのある方の就労をサポートします



就労支援センター ひゅーまにあ立川



【参加申込書】

FAX: 042-595-6892



送信の際はFAX番号をお確かめください。

フリガナ		ご参加人数	
お名前		人	所属
電話番号			1. ご本人 2. ご家族 3. 関係機関 ()
この講座をどこで知りましたか？		お申込みのきっかけ、当日聞いてみたいこと等	

お申込方法

下記のいずれかでお申込みください。ご予約して頂けると、ご案内がスムーズです。

皆さまのご参加、お待ちしております！

- ① ファックス「参加申込書」 チラシ上にございます
- ② お電話(042-595-6891) 担当 吉田・滝
- ③ メール(humania_tachikawa@ch-jjp)



会場・お問い合わせ



就労支援センター ひゅーまにあ立川

〒190-0012 東京都立川市曙町1-11-9 五光曙第二ビル2F

担当 吉田・滝

TEL 042-595-6891

FAX 042-595-6892

E-mail humania_tachikawa@ch-jjp

アクセス

◎JR中央線、青梅線、南武線 立川より徒歩10分

◎多摩モノレール 立川北より徒歩10分

