

職場でも家庭でも上手にコミュニケーション

～ むだなイライラを解消！

怒りの感情との上手な付き合い方 ～

11/12 (水)

13:30 ～ 16:00

参加
無料

事前
申込制

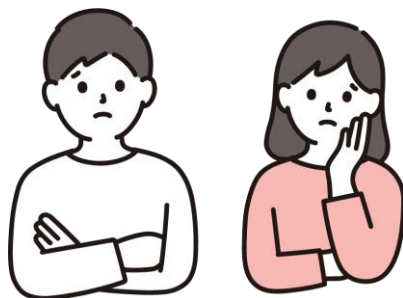
——— こんなお悩みありませんか？ ———

些細なことでイライラ

家族にすぐ怒ってしまう

職場の人間関係に疲れた

イライラのせいで、コミュニケーションがうまくいかない



怒らなければよかったと後悔しないために、イライラ・怒りの感情をコントロールし、上手にコミュニケーションをとる方法を学びませんか？

ご興味のある方はどなたでも参加できますので、ぜひお申込みください！

会 場

大和市民センター
3階 大会議室
(南魚沼市浦佐1188番地2)

定 員

40 人程度 (先着順)

 お申込みはこちらから

講師

フリーアナウンサー

菊野 麻子 さん



◇プロフィール◇

上越市出身。株式会社NST 新潟総合テレビを経てフリーに。
現在、新潟薬科大学薬学部非常勤講師のほか、コミュニケーションに関する講演や企業研修の講師もつとめる。
日本アンガーマネジメント協会アンガーマネジメントファシリテーター、アンガーマネジメントハラスメント防止アドバイザー



または、
裏面の参加申込書
をご利用ください。

【主 催】 南魚沼市、(公財) 新潟県女性財団

【問合せ】 南魚沼市役所総務部企画政策課

電話：025-773-6672 FAX：025-772-3055



参加申込書

10月31日（金）までに、
ファックス、電話またはメールでお申込みください。

職場でも家庭でも上手にコミュニケーション

～ むだなイライラを解消！怒りの感情との上手な付き合い方 ～

【 申込者 】

氏 名	
ふりがな	
年 齢 (該当する申込時の年齢に○)	20歳未満 ・ 20歳台 ・ 30歳台 ・ 40歳台 50歳台 ・ 60歳台 ・ 70歳以上
住 所	
電話番号	

【 一時保育利用者 】

※ 一時保育の利用が可能です。希望される場合は事前にお申込みください。

氏 名		
ふりがな		
年 齢	才	か月

氏 名		
ふりがな		
年 齢	才	か月

【申込・問合せ先】

南魚沼市役所 総務部 企画政策課
電話 025-773-6672 FAX 025-772-3055
メールアドレス kikaku@city.minamiuonuma.lg.jp

こちらのQRコードからも
お申込みいただけます

