



楽しく学ぼう！ アンガーマネジメント講座

～怒りの感情をコントロールしてよりよい人間関係を～



【日時】 令和7年6月19日(木)
10:00～12:00

【講師】 中村 恵美さん
(アンガーマネジメントファシリテーター)

【会場】 岡山市立南公民館

【受講料】 無料

【持ち物】 筆記用具をご持参下さい。

『アンガーマネジメント』とは、怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニングのことです。
この講座で『アンガーマネジメント』について楽しく学ぶことで家族やパートナーなど身の回りの大切な人間関係について考えてみませんか？



講師プロフィール

フリーアナウンサー

岡山・香川をエリアとする RSK 山陽放送に入社。ラジオのワイド番組やニュースなどを担当。
現在はフリーとして主に RSK のラジオ番組やドキュメンタリー番組のナレーションを担当するほか、アンガーマネジメントの講師や新入社員研修など研修講師、朗読や絵本講座の講師、演奏会での司会など幅広く活動中。福岡県出身、岡山県玉野市在住。

4 月 14 日 (月) AM9:30～受付開始 定員 30 名(先着順)

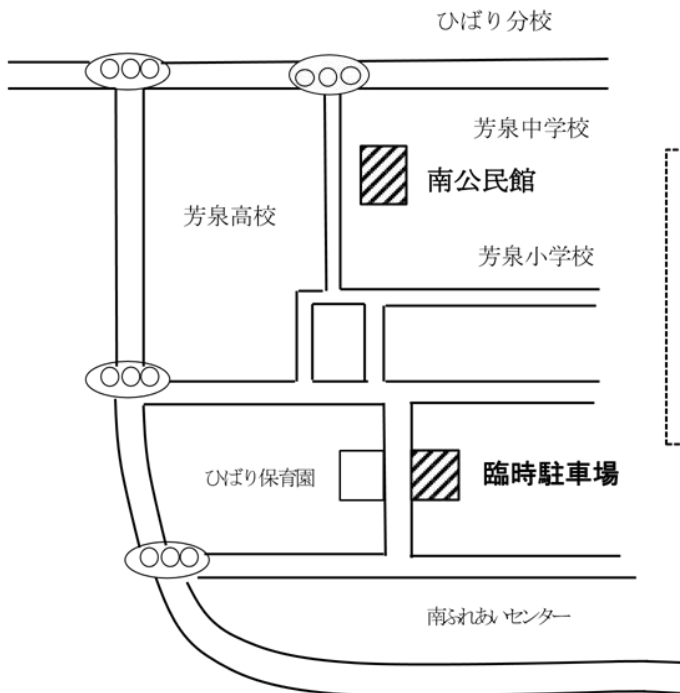
申し込み・問い合わせ先 岡山市立南公民館

〒702-8027 岡山市南区芳泉三丁目2-2 電話・FAX(086)263-7919

休館日 水曜・祝日(水曜日が祝日の場合は翌木曜日も休館)

さんかくウィーク2025では、市民の皆さんに男女共同参画への理解を深めていただくため、推進週間の前後1週間を含めた期間に、さまざまなイベントを行います。

【臨時駐車場のご案内】



※駐車場について

講座開催日に、芳泉高校臨時駐車場を借りています。場所は、ひばり保育園の向かいにあります。こちらの駐車場をご利用ください。

参加されるみなさまへ（お願い）

- 講座では、記録写真を撮ります。公民館だよりやフェイスブック、Instagram等に掲載することがあります。差し支えのある場合は、事前に南公民館へご連絡ください。
- 暴風警報・大雪警報・特別警報・芳泉中学校区に避難指示(警戒レベル4)以上の避難情報が発令された場合講座はお休みになります。
- 発熱など風邪の症状がみられる方や体調がすぐれない方は、来館を控えてください。
- 水分補給のお飲み物は、各自でお持ちください。
- 換気を行いますので、温度調節しやすい服装でお越しください。



ホームページ



Facebook



@MINAMIKOUJINKAN_OKAYAMA

Instagram

