

# ～ 日常生活を豊かにするコツ ～

## 第1回 アンガーマネジメント講座

～ 怒りの感情と上手に付き合うコツ ～

- ◇ 日 時 平成28年9月9日(金) 18時30分～20時
- ◇ 内 容 自分はなぜイライラするのか、その原因を知り、コントロールする方法を学びます。
- ◇ 申込期日 平成28年 9月 6日(火)まで

## 第2回 コミュニケーション講座

～ 上手に伝えるコツ・聞き取るコツ ～

- ◇ 日 時 平成28年9月26日(月) 18時30分～20時
- ◇ 内 容 “言いたい事が相手に伝わらない” 相手から言われた通いにしたハズなのに違うと言われる”こんなトラブルを減らす方法を学びます。
- ◇ 申込期日 平成28年 9月20日(火)まで

● 講 師 松前 葉子 氏 (株式会社シードフロ 代表取締役)

● 場 所 留寿都村公民館 (2回とも)

● 対象者 一般成人

● 定 員 各20名 (先着順)

● 参加料 無料

● 持ち物 筆記用具

● 申込方法 各講座の申込期日までに申込書を教育委員会社会教育係へご提出していただくか、電話(☎46-3321)にてお申込みください。



..... (切り取り線) .....

平成28年度公民館講座～日常生活を豊かにするコツ～申込書

締切：第1回…9月6日、第2回…9月20日

氏名	参加講座	住所	連絡先
	第1回・第2回		
	第1回・第2回		
	第1回・第2回		