

2021年
10/30

11/6(土)

13:00~15:00

働く女性のため
の応援講座

ウェブ
西宮市男女共同参画センター

もっとうまく
怒りたい！

(全2回)

参加費 1000円(2回分)



職場で怒りを感じたとき、あなたはどのようにしていますか？
感情的と思われないように、自分の感情をぐっところえていることが少なくないのではないで
しょうか。でも、心の中では「堂々と怒れる人になりたい」と思っているのではないですか。
2回に渡って「怒り」についてメカニズムと対処法を学んでみませんか。

講師 小松明子(ウィメンズカウンセリング京都)

10/30 ①怒りとは何か〜女性を黙らせようとする仕組みを知ろう

11/6 ②自分の怒りをチェック〜上手に対処する練習をしてみよう

- ◆場所 西宮市男女共同参画センター ウェーブ 413.414 学習室
- ◆定員 テーマに関心があり、2回とも参加できる女性10人 申込受付は10月29日(金)まで
- ◆託児 有(1歳~就学前まで・無料・要申し込み・先着順)受付は10月22日(金)まで
- ◆申し込み方法 裏面の申込用紙に必要事項を記入の上ウェブ窓口(月~土9:00~17:15)にお持ちいただくか、電話・eメールでお申し込みください。

■お申込・お問い合わせ

西宮市男女共同参画センターウェブ

tel:0798-64-9495 fax:0798-64-9496

〒663-8204 西宮市高松町4-8 プレラにしのみや4F

eメール:vo_jyosei@nishi.or.jp



ウェブは「西宮市男女共同参画プラン」の基本理念【誰もが性別のとらわれることなく、互いに
尊重し合い、一人ひとりの力を活かすことができる社会の実現】に向けて取り組んでいます。

★フェイスブック、twitterで
情報発信をしています。ぜひ
フォローしてくださいね！

講座申込書

ウェーブ 電話番号：0798-64-9495

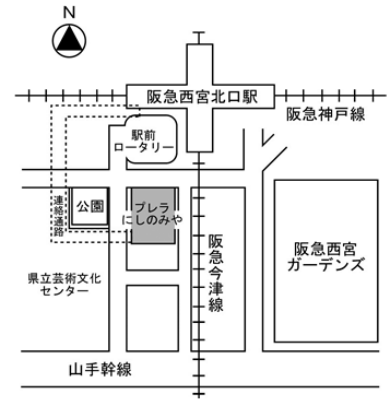
「もっとうまく怒りたい！【全2回】」

日時:2021年10月30日、11月6日(土)

13:00~15:00

会場：西宮市男女共同参画センター ウェーブ

(プレラにしのみや 4F) 413・414 学習室



阪急西宮北口駅 南改札口から約200m
西宮市男女共同参画センターウェーブは
プレラにしのみやの4階です

■申込日 2021年 月 日

お名前 (ひらがな)			
電話		年代	20/30/40/50/60/70/()代
住所	1.西宮市 2.市外()	託児	有 無

■託児の申込み(対象は1歳~就学前)

★講座10分前から、託児の受付をおこなっています。

★持ち物：着替え、おむつ(替えパンツ)、水筒、タオル。

★おやつ、おもちゃは持参しないでください

☆託児をキャンセルする場合は、必ず前日までにご連絡ください。

	託児
10/30	
11/6	

お子さんのお名前 (ひらがな)		年齢	歳 ヶ月
お子さんのお名前 (ひらがな)		年齢	歳 ヶ月

■申し込みにあたりお預かりする個人情報、本講座運営上の目的以外で使用することはありません。

■~気象警報等による講座中止について~

西宮市において震度5弱以上の地震が発生した場合及び、午前8時現在気象警報(暴風・大雨・洪水・大雪のいずれか)が発令又はそれ以降講座開始時間までに発令された場合、講座は中止します。

午後の開催講座についても西宮市において震度5弱以上の地震が発生した場合及び、講座開始2時間前に気象警報(暴風・大雨・洪水・大雪のいずれか)が発令中、又はそれ以降講座開始までに発令された場合、講座は中止します

注!! ウェーブから個別にご連絡いたしませんので、各自で十分にご注意ください。