

イライラがニコニコに変わる

日程が変更になりました

アンガーマネジメント



講師 中村 明子

日 時 令和5年2月25日(土)
午後2時～午後4時
場 所 川中公民館 講堂
申込期限 令和5年2月22日(水)

「怒り」の感情をコントロールするためには、まず「怒り」を知ること。「怒り」の感情に振り回されない穏やかな日々を手に入れませんか？

日本アンガーマネジメント協会認定
アンガーマネジメントコンサルタント
アンガーマネジメントキッズインストラクタートレーナー
交流分析士インストラクター（TAカレッジ講師）
保育士歴40年の後、2020年セラピールーム*Conpeito設立

令和4年度

下関市男女共同参画

ハッピーマイライフセミナー

参加
無料

事前申込制

腸活でこころmoからだmoイキイキ！

ストレス社会の中、お腹の悩みも多いもの。腸に関する正しい知識を学び、人生を楽しく生きませんか。

日 時 令和5年1月28日(土)
午後2時～午後4時
場 所 川中公民館 講堂
申込期限 令和5年1月26日(木)



講師 秋枝 輝美



ラマアールルーメン代表
(株)日本健康経営 代理店
2016年 筋膜ハンドマスター取得
2017年 美腸プランナー1級取得
2019年 美腸エステ認定セラピスト取得
一社)日本美腸協会 認定講師取得
2021年 健康経営アドバイザー取得

■2回の連続講座ですが、1回のみ受講も可能です。

■定員40名(各回) ※先着順 ■対象 市内在住、在勤、在学の方

■申込方法

電話、ファクス(裏面)、Eメール、又は右QRコードの申込フォームから

■申込先・お問合せ

下関市市民部 人権・男女共同参画課

TEL 083-231-7513 FAX 083-231-1437

Eメール smjinken@city.shimonoseki.yamaguchi.jp



★新型コロナウイルス感染症感染拡大防止について

- ・講演の途中に休憩を設け、その間に部屋の換気をします。
- ・ご自宅での検温、会場でのマスクの着用、手指のアルコール消毒へのご協力をお願いします。



令和4年度男女共同参画ハッピーマイライフセミナー
「イライラがニコニコに変わるアンガーマネジメント」
「腸活でこころmoからだmoイキイキ！」



申込書

- ◆必要事項をご記入の上、送信してください。
- ◆個人情報 は安全かつ適切に取り扱います。

Fax 083-231-1437

下関市市民部人権・男女共同参画課 行き

- ※ FAX 以外で申し込みの方は以下の内容を電話、Eメールでお知らせください。
- ※ お申込み後、2日以上（土・日・祝日を除く）FAX 到着確認のお知らせがない場合は、お手数ですが、再度ご連絡下さいますようお願いいたします。

ふりがな お名前	年代	受講希望日・場所 <input type="checkbox"/> にチェックを記入
日中連絡のとれる電話番号		<input type="checkbox"/> 1月28日（川中） 腸活イキイキ！
ご住所		<input type="checkbox"/> 2月25日（川中） アツカ-マネジメント

ふりがな お名前	年代	受講希望日・場所 <input type="checkbox"/> にチェックを記入
日中連絡のとれる電話番号		<input type="checkbox"/> 1月28日（川中） 腸活イキイキ！
ご住所		<input type="checkbox"/> 2月25日（川中） アツカ-マネジメント

ふりがな お名前	年代	受講希望日・場所 <input type="checkbox"/> にチェックを記入
日中連絡のとれる電話番号		<input type="checkbox"/> 1月28日（川中） 腸活イキイキ！
ご住所		<input type="checkbox"/> 2月25日（川中） アツカ-マネジメント