

2021 年
10/30

11/6(土)

13:00~15:00

働く女性のため
の応援講座

ウェーブ
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？

感情的と思われぬように、自分の感情をぐっとこらえていることが少なくないのではないのでしょうか。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・要申込・先着順)受け付けは 10 月 22 日(金)まで

◆申込方法 裏面の申込用紙に必要事項を記入の上ウェーブ窓口(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ーブ

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



ウェーブは「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

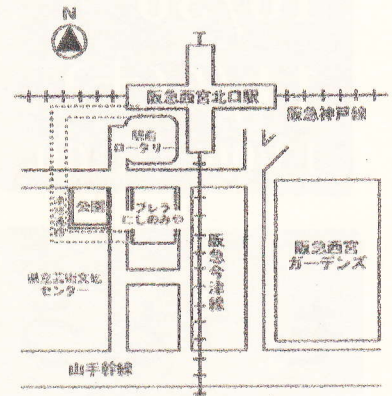
「もっとうまく怒りたい!【全2回】」

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 西宮北口から約250m
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 月
お子さんのお名前 (ひらがな)		年齢	歳 月

■申し込みにあたりお預かりする個人情報は、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。