

7月のけやき県民講座

参加  
無料

# 心と身体を守るための 感情コントロール術

イライラや怒りの感情に振り回されて、ストレスを溜めることはないですか？イライラや怒りの感情と上手に付き合うための感情コントロール術(アンガーマネジメント)について、わかりやすく説明していただきます。

日本アンガーマネジメント協会

講師：山岸 和子さん

日時：7月24日(水)  
13時30分～15時30分

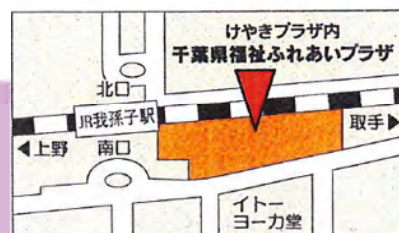
場所：7階 研修室



千葉県福祉ふれあいプラザ

月曜日休館・祝日の場合は翌平日休館 9時から18時

電話：04-7165-2886  
FAX：04-7165-2882



お申し込みが必要です。(先着順60名まで)  
直接ご来場の場合は体験コーナーで受け付けます。