



越谷市市民活動支援センター 出番です！わがまちNPO⑤

第10回 かふえとせ



～ 抑えきれない感情に振り回されない生活を目指して！ ～

最近よく耳にする、運転時のイライラ・・・あなたはどうか向き合い、どう解消しますか？
家族・子どもや社会にも、生活していればムカムカ、カリカリ、イラっとすることは当たり前です。
感情に振り回されて周りを不快や不安にさせない方法って？

メディアで話題になっている【アンガ-マネジメントファシリテーター】が講師として
イライラと上手に付き合うコツをお伝えします。

※『かふえとも』は越谷市市民活動支援センターが毎月1回行っている情報の交換や交流ができる「おしゃべりサロン」です。
1月はManaviva こしがやが担当します

日程：平成30年1月31日(水)

時間：午前10:00～11:20

対象：内容に興味ある方

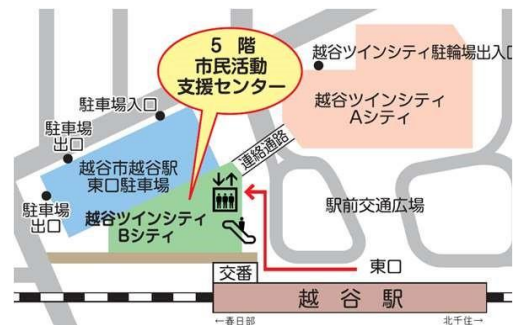
定員：20名 ※要申込

参加費：無料

場所：越谷市市民活動支援センター活動室

講師

Manaviva こしがや代表 鈴木礼子
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ファシリテーター



お申し込み・お問い合わせ：越谷市市民活動支援センター

電話：048-969-2750

企画・運営：Manaviva こしがや 主催：越谷市市民活動支援センター