

男女いきいき・ さんかくセミナー



受講
無料

託児
あり

みんなで毎日をちょっと心地よくするためのヒントを学ぼう！



令和8年12月5日(土) 午前9:30～11:30



**「アンガーマネジメントの基礎
～職場・家庭で「怒り」と上手に付き合おう～」**



「言いすぎて後悔してしまう」
「怒りをうまく伝えられない」
そんな経験はありませんか？

アンガーマネジメントは、「怒らない」
「怒りを我慢する」ものではありません。
怒りと上手につきあい、怒りに振り回されず、
自分の気持ちや考えを適切に伝えるための
トレーニングです。
講座では、怒りについて学び、イライラしたときの
対処法や、自分の気持ちを伝える方法について、
わかりやすく学びます。

一般社団法人 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

中西 弘典 さん

- 対象 市内に在住または通勤・通学されている18歳以上の方
- 定員 30名(申込多数の場合は抽選)
- 場所 京田辺市立中央公民館
- 託児 有り(生後6か月～就学前・要予約・無料)

■お申込方法 次の①～③のいずれかの方法でお申込ください

①はがき

裏面の申込書と同じ内容をはがきに記入して送付

▶送付先:〒610-0393(住所不要)京田辺市人権啓発推進課あて

②FAX

裏面の申込書をFAXで送信

または、同じ内容を任意の用紙に記入して送信

▶送信先:FAX 64-1305 京田辺市人権啓発推進課あて

③市ホームページ 京田辺市HPのトップページ下方にある「イベント」に
掲載の申込みフォームに入力。ポスター掲載のQRコードからもアクセスできます。

申込締切：令和8年10月30日(金) ※必着

※締め切りまでにお申込みいただいた方の参加決定は、11月4日(水)以降に申込者全員へお知らせします。郵便事情によっては、発送からお手元に届くまでに1週間程度かかる場合がございます。

※定員に達しない場合は、11月13日(金)まで先着順で申込みを受け付けます。

その場合は、電話かFAXにてお申込みください。

※気象警報発令等の状況により、開催を中止する場合がございます。

市HPをご確認ください。



FAX申込書

▶申込先 FAX 64-1305
京田辺市人権啓発推進課

お申込 講座名	男女いきいき・さんかくセミナー
------------	-----------------

ふりがな			年 齢	歳
氏 名				
住 所	〒 ー			
	市外在住の方は、勤務・通学先の名称及び所在地もご記入ください 名 称： 所在地：〒			
電話番号				
今後開催する講座等の案内を 希望する ・ 希望しない (どちらかを○で囲んでください)				

▼パートナーと一緒に参加される方は、パートナーの氏名と年齢をご記入ください

パートナー氏名（ふりがな）	年 齢
	歳

▼託児を希望される場合は、対象のお子様についてご記入ください 対象:生後6か月以上就学前まで

子どもの氏名（ひらがなでご記入ください）	年 齢（1歳未満は月齢）
	歳（ か月）
	歳（ か月）
	歳（ か月）

申込締切 令和8年10月30日(金)【必着】

- ・定員を超える場合は、抽選により参加者を決定します。
- ・お申込み結果は、11月4日(水)以降、全員に文書でお知らせします。
- ※郵便事情によっては、発送からお手元に届くまでに1週間程度かかる場合がございます。

お問合せ先：京田辺市 市民部 人権啓発推進課 ☎ 64-1336