

1月のけやき県民講座

参加
無料

怒り、イライラの 上手な対処法

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を上手に対処する方法について、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認定

アンガーマネジメントファシリテーター

講師：藤田 宗晴 さん

日時：1月4日(水)

13時30分～15時30分

場所：7階 研修室

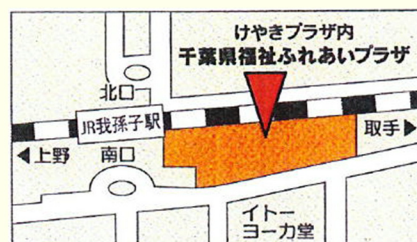


千葉県福祉ふれあいプラザ

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。(受付は先着順 50名まで)
コロナ感染防止のため、参加時はマスク着用をお願いします。