

〔主 催〕岡山市立芳田公民館
岡山市



さんかくウィーク
2025公民館行事

岡山市男女共同参画
推進週間(6/21～6/27)

さんかくウィーク2025
では、市民の皆さんに男女
共同参画への理解を深めて
いただくため、推進週間の
前後1週間を含めた期間
に、さまざまなイベントを
行います。

岡山市立芳田公民館

〒700-0953

岡山県岡山市南区西市96-1

電話 (086)245-0688

9:30～21:00(日曜は17:00まで)

《毎週水曜日・祝日休館》

【申込方法】

芳田公民館まで、お名前・ご住所
・お電話番号・ご年齢をお知らせ
ください。(電話でも可)



楽しく学ぼう！ アンガーマネジメント講座 ～イライラの感情をコントロールして 笑声でコミュニケーション～



フリーアナウンサー 中村 恵美 さんによる
楽しくわかりやすいお話です！

《プロフィール》

福岡県出身 玉野市在住

1997年 山陽放送(RSK)入社

2001年からフリーアナウンサーとして

RSKのテレビ・ラジオの出演を続ける傍ら

アンガーマネジメント講座や絵本講座などの

講師活動を行っている

【日 時】6月30日(月) 10:00～12:00

【講 師】中村 恵美 さん(アンガーマネジメントファシリテーター)

【受講料】無料 【定 員】40名

【会 場】岡山市立芳田公民館 2階 第1・2講座室

日々の生活の中で、イライラしたり、カチンときたりすることはあ
りませんか。怒りの感情は誰にでもあるものですが、上手く折り合いを付
けて過ごせるといいですね。この講座では、怒りの感情をコントロール
する「アンガーマネジメント」について楽しく学びます。昨年度大変好評
だった講座の第2弾！自分も相手も大切にする関係づくりについて、一
緒に考えてみませんか。受講料は無料ですが、事前の申し込みが必要
(左記参照)です。筆記用具をご持参の上、ふるってご参加ください。