


[主催] 岡山市立芳田公民館
岡山市

 さんかくウィーク
2026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2026
では、市民の皆さんに
「住みよいまち、住みたい
まち」の創造を目的として
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 ～怒りの連鎖から笑顔の連鎖へ～



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】 7月6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】 36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。怒りの感情と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。「アンガーマネジメントゲーム」にも挑戦！
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。