

5/17(土)10:00-11:30

定員12名
要申込 (☎または来館)
4/5(土) 9:30 受付開始
受講料無料

会場・申し込み先
岡山市立瀬戸公民館
☎086-952-4146

イラつく

ムカつく



焦る

嫌だな

日本実務能力開発協会
認定コーチから
実践方法を学びましょう

令和7年度瀬戸公民館主催講座 セト*オトナ学

セルフコーチングで

Anger Management

怒りの対処を

