

生涯学習講座「うんな大学」

受講者募集

怒りの感情と上手に付き合う
心理トレーニング



アンガーマネジメント講座

無駄な怒りは「もったいない」の創造主、自分の怒りの感情に迫る5回講座!!
周囲との良好な関係性が生まれ、自分も周囲も楽になるアンガーマネジメント
を学びましょう!



普段このようなことを感じていませんか?

- ◆ 怒りで後悔する子育てをなんとかしたい!
- ◆ 部下との人間関係をより良くしたい!
- ◆ 自分の怒りの原因が何なのか知りたい!
- ◆ これまでより平穏な日常を過ごしたい!
- ◆ 自分の感情が原因で場の空気を壊したくない!

日 時 : ①6/27 (木) ②7/4 (木) ③7/11 (木) ④7/18 (木) ⑤7/25 (木)
19:00 ~ 21:00

場 所 : 恩納村ふれあい体験学習センター (ふれあい教室)

対 象 : 村内在住・在職の方

講 師 : 廣瀬孝一 氏

定 員 : 20名

受 講 料 : 無料

Powerful Management代表

日本アンガーマネジメント協会沖縄支部長

申込締切 : 6月25日 (火) 17:00 ※定員に達し次第、受付を締め切ります。



申し込み・お問い合わせ 社会教育課 (比嘉・安永) ☎966-1210

脳リズの開催について

運動と音楽を組み合わせた脳を活性化するリズムプログラムです。送迎の相談にも対応していますので、お気軽にご連絡ください。

日 時 6月14日 (金) から毎週金曜日

場 所 総合保健福祉センター

対象者 65歳以上の方

参加費 無料



お申込み・お問い合わせ
福祉健康課 (渡久山・長浜) ☎966-1207



日時 6月19日 (水)

午後2時~4時

場所 村役場 1階ロビー

参加費無料・申込不要
毎月第3水曜日開催

ゆうなカフェとは・・・

もの忘れで悩んでいる、困っている方たちが気軽に立ち寄れる場所を提供しています。また、認知症予防、認知症・もの忘れについて知りたい方、日頃の介護の相談、ゆんたくをしたい方など、どなたでもお待ちしております。

お問い合わせ：地域包括支援センター(渡久山)
☎966-1207