

ままとんスペシャル講座

◆時間：11：00～12：00

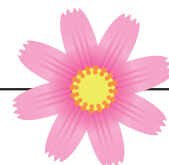
◆参加費：無料（保育は1人目100円、2人目以降300円）

◆定員：5名（保育定員5名）

◆持ち物：特になし（保育ありの場合は、紙オムツ・おしり拭き・ビニール袋・飲み物）

◆申込方法：受付開始は講座開催日の2週間前です。

e-mailにて、氏名・電話番号・保育の有無（有りの場合は子どもの名前と年齢）をお知らせください。保育料は当日お支払いください。



① 11月18日（月）「初めてのアンガーマネジメント」

講師：堀部 三智子先生（アンガーマネジメントトレーニングプロフェッショナル）

楽しいはずの子育てライフ。なぜかいつも怒っているような気がする。このイライラ・モヤモヤはどうしたらいいの？子どもへの叱り方や接し方にお悩みのママに「怒りの感情と上手につきあうヒント」をご紹介します。



② 12月16日（月）「アンガーマネジメント（ステップアップ編）」

講師：堀部 三智子先生（アンガーマネジメントトレーニングプロフェッショナル）

イラッとした時、どう考え・どう行動すればよいか、自分事例に落とし込みながら考えます。

※対象：ままとんきっずでのアンガーマネジメント講座を受講されたことがある方



※申し込み後、当日欠席される場合は、必ずご連絡ください。

※講座当日午前6時の時点で、川崎市に暴風警報や暴風雪警報が発令された場合、講座は中止になります。