

申込受付中!

なんこくファミリーサポートセンターワークショップに参加しませんか?

子育てをお手伝いくださる会員さんとおしゃべりしたり、心なごむ手づくりの作品を作ってファミサポの輪をひろげましょう。登録をご検討の方、お子さんと一緒に遊びに来てくださいね♪会員さんの参加も大歓迎!!

6/12
(水)

第1回 プラバンで手作り



9/11
(水)

第2回 モールアート〜ハロウィン〜



第3回

12月11日(水) 10:00~11:30
ボンボンマスコットでXmas🎄

☎088-802-5665

お電話ください。



7/20
(土)

フォローアップ講習
アンガーマネジメント

～イライラする気持ちと上手に付き合いましょう～



怒る時間はムダ! 心のムダづかい!!

怒る必要のあることはしょうずに怒り、怒る必要のないことは怒らないように「6秒間」待ちましょう。自分の中の～べきがどうして裏切られたか、「変えられる」「変えられない」を仕分けしてみましよう。



日本アンガーマネジメント協会
アンガーマネジメントファシリテーター
植田 美和子 先生

