

自分を豊かに！  
人間関係を楽に！



コツを学ぶ

# コミュニケーション・カフェ

お茶などを飲みながら、自分らしい自分の【ご機嫌をトル】方法を伝授します。モチベーションを上げることにより、コミュニケーション力もアップします。

9/14  
(土)

～上手に気分を管理する～

レジリエンス（回復力）を  
高める方法

10/12  
(土)

～上手に怒りと付き合う～

アンガーコントロールする方法

11/16  
(土)

～上手にプラス思考になる～

モチベーションを上げる方法

日 時 令和元年 9月14日・10月12日・11月16日  
土曜日（全3回）

午後1時30分から午後3時30分

会 場 まなび創造館 研修室

定 員 40名

講 師 青嶋 宮央氏

（NPO法人日本教育養成学会 理事）

対 象 18歳以上の女性

受 講 料 900円（飲み物代を含む）

託 児 5名（1歳から未就学児）

申込み方法 8月5日（月）（必着）までに、必要事項を記入し  
メール（QRコードからお申込みください）

FAX、往復はがきを（1人1枚）郵送または、返信用  
はがきを持参し、まなび創造館

## 【必要事項】

①講座名 ②住所（在勤・在学の方は勤務先・学校名）

③氏名（ふりがな） ④年齢 ⑤電話番号

⑥託児の有無（有の場合はお子さんの年齢と人数）

⑦メール・FAXでのお申込みの場合は、通知を受け取れる  
メールアドレスまたはFAX番号

※都合により日時、内容、講師が変更になる場合があります。

※申込者多数の場合は市内在住・在勤・在学の方を優先し抽選  
します。

申込・問合せ

小牧市まなび創造館（第3火曜日休館日）

〒485-0041 小牧市小牧3-555

TEL 0568-71-9848

FAX 0568-71-9840

メール manabi@city.komaki.lg.jp



申込フォームに移動

こちらから申込ができます！