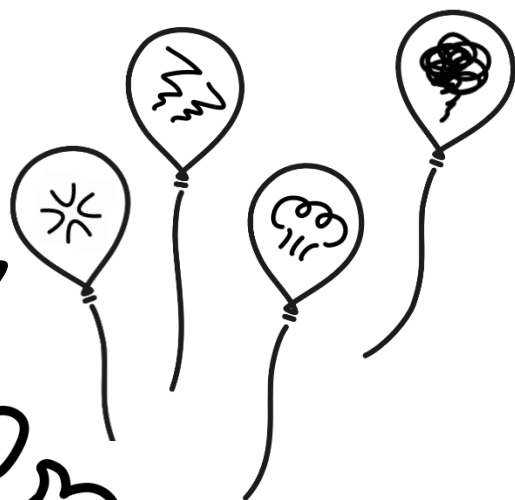


参加無料

イライラ、さよなら。

怒りの解放ワーク ショップ



このワークショップでは、「怒らない状態」を目指します！

小さな怒りやモヤモヤに振り回されて疲れていませんか？怒りを我慢したはずなのに、溜め込んだイライラを爆発させてしまって自己嫌悪！そんな経験はありませんか？

このワークショップでは、自分の内側にある怒りとゆっくり向き合い、浮かんだことをありのままに紙に書き出します。怒りを抑えたり我慢して「絶対に怒らない状態」ではなく、「感情と上手につき合える状態」を目指します。

周囲との人間関係の質を上げるために、まずは自分自身との関係を整えましょう。

日 時 | 令和7年8月24日(日) 10:00~12:00

会 場 | 勤労者女性会館しなのき 203 (2階)

対 象 | 長野市在住または在勤・在学の方 定 員 | 20名 (申込先着順)

託 児 | 4か月から就学前まで (無料・申込締切8/15・定員に達し次第締切)

講 師 | 男女共同参画センター相談員

持ち物 | 筆記用具

申込はこちらから →



申込方法 | 男女共同参画センターの窓口、電話、Web申込フォームにて

※ うつ病や不安障害などメンタル疾患の診断を受けている方は、ネガティブな感情が増幅される可能性があります。参加について主治医とご相談ください。

【お申し込み・お問い合わせ】



長野市男女共同参画センター

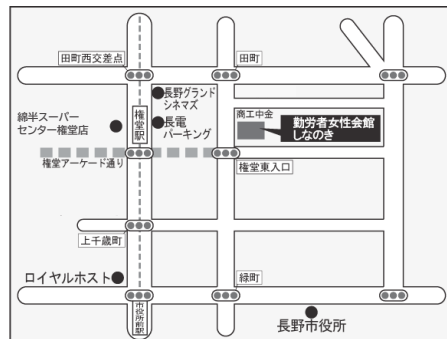
(指定管理者：協同組合長野シーアイ開発センター)

tel. 026-237-8303

NAGANO

長野市大字鶴賀西鶴賀町1481-1 勤労者女性会館しなのき内

会場に駐車場はありません。公共交通機関や有料駐車場をご利用ください。
長電榑堂パーキングをご利用の方には、200円分の駐車補助券を差し上げます。
駐車券をご提示ください。



● JR長野駅よりバス 榑堂下車徒歩2分
● 長野電鉄 榑堂駅下車徒歩2分