

かわさき健康講座

看護師のやしきさんと話して、聞いて、学ぶ

私のイライラと 上手に付き合う方法

学校で、職場で、家庭で、イライラして後悔してない？

12月6日(金) 2024

14:00 ~ 15:00

@湊川パークタウン2階

先着20名様

**あなたのイライラバロメーターをチェックして
コントロールするためのアドバイス付き！**

実は「怒り」そのものは悪い感情ではないことを知っていますか？
感情のコントロール方法を知ることで普段の生活に少し変化を！

講師 川崎病院 精神科認定看護師 屋敷 久恵

場所 湊川パークタウン2階（神戸市兵庫区荒田町1丁目20-1）
神戸市営地下鉄「湊川公園」、神戸電鉄「湊川」駅の東出口3から徒歩約1分

募集対象 若手からシニアまでどなたでも。
アンガーマネジメント研修としてお仕事の合間にも。

募集人数 20名 ※定員に達しましたら受付終了します

参加費 無料 お茶・お菓子付き

申込方法

下記のいずれかでお申込みください

【お電話】078-511-3131（広報室まで）

【ホームページ】川崎病院 かわさき健康講座で検索

【QRコード】右記のQRコードから
直接応募できます



医療法人 川崎病院 広報室

神戸市兵庫区東山町3-3-1



078-511-3131