

マザーズハローワークちば主催！

# アンガーマネジメントセミナー

皆さんは怒って後悔、怒らなくて後悔した経験ってありませんか？  
仕事に追われてイライラ、そのイライラを家族にぶつけてしまい…なんてこ  
は誰にでも起こり得ること。

アンガーマネジメントとは「怒らないこと」ではなく、怒りと上手に付き合  
う方法です。セミナー参加後からすぐに実践できるヒントをお伝えしますので  
ご興味ある方は、ぜひお気軽にご参加ください。

なお、本セミナーはお子さんと一緒に参加が可能です。床に敷いたマットの  
上に座り、少しリラックスした状態で受講いただくセミナーですので、動きや  
すい服装でご参加ください。

と き 平成30年11月30日（金）午前10：00～11：30

（受付9：45～マザーズハローワークにて）

ところ マザーズハローワークちば セミナールーム

千葉市中央区新町3-13 千葉TNビル1階


対 象 20歳までのお子さんがいらっしゃる方

定 員 8名まで

（お子さんと一緒に参加可能です）※裏面の留意事項をご覧ください。

持ち物 筆記用具

雇用保険を受給中の方は、受給資格者証をお持ちください

お問い合わせ先：  マザーズハローワークちば  
千葉市中央区新町3-13 千葉TNビル1階  
電話番号 043-238-8100



（マザーズ記入欄 申込受付日 月 日）

セミナー参加申込書 申込日 月 日

氏 名 \_\_\_\_\_ 電話（連絡先） \_\_\_\_\_

お子さんの参加 有・無 （お子さんのなまえ \_\_\_\_\_ ・ \_\_\_\_\_ 才 \_\_\_\_\_ ヶ月）

求職番号 \_\_\_\_\_ 現在の保育状況 \_\_\_\_\_



## お子様と一緒に参加するにあたって

キッズコーナーで保育士等の有資格者が、お子様の安全に配慮して見守りを行うこととしていますが、保育士等の行為に起因しない事故等については、一切責任を負うことができませんので、ご利用にあたっては、この点をご了承くださるようお願いいたします。

### ※注意事項※

- 可能な範囲で事前に授乳、おむつ交換などは、お済ませください。
- 当日お子様の体調不良等でご参加が難しい場合は、マザーズハローワークちばまでご連絡ください。
- セミナー当日は、お子様のお飲物やおむつなどを各自ご用意願います。
- お子さんと一緒に賑やかな状態でセミナーを運営しますので、この点についてご理解いただきますようお願いいたします。

※セミナー当日は、セミナールーム内にクッションマットを敷いてお子さんも一緒に受講いただけるようにいたします。

また、セミナールーム外にあるマザーズハローワークのキッズコーナーもご利用いただけますので併せてご利用ください。

(お子さんが自由にセミナールームとキッズコーナーの行き来をできるようにいたします)

### 当日の持ち物

- 筆記用具
- 雇用保険受給資格者証（雇用保険受給中の方のみ）
- お子さんのおむつ・おしりふき
- お子さんのお飲物（お茶・ミルク等）

※セミナー参加中の時間が、お子さんのミルクの時間にあたる場合は、必ずお持ちください。