

笑顔をはぐくむ!

夫婦円満♡家事シェアのすずみ

参加費
無料

日時 2019年1月20日(日) 9:30~13:00 場所 サポートホール高松
高松市サポート2-1

アンガーマネジメント講座

ご夫婦ペア
講座

アンガーマネジメントで 笑顔いっぱいの家庭に♡



イライラ、怒りの感情を上手にコントロールして
夫婦・家庭円満の秘訣を身につけよう!

時間 9:30 ~ 11:30 (受付開始 9:15)

場所 サポートホール高松 61会議室

対象 子育て夫婦50組 ※先着順
(父親、母親のみでもOK。小学生以上のお子様の参加可)

持ち物 筆記用具

手話通訳・無料託児(予約制)あり

料理教室

パパ&子ども
料理教室

フライパン1つで 家族円満メニュー



「父の味」おつまみクッキングを親子でチャレンジ♪
楽しくおいしい家事シェアで家庭の笑顔を育もう!

時間 10:40 ~ 13:30 (受付開始 10:30)

場所 サポートホール高松 ヨンデンプラザ・サポート

対象 父親と小学生のお子様10組 ※先着順
(父親のみの参加可)

持ち物 筆記用具、エプロン、ハンドタオル

※作った料理のご試食はご家族で参加していただけます。
※アンガーマネジメント講座を途中で退席して参加が可能です。



アンガーマネジメント講座講師

高松太田社労士事務所
谷川 由紀

保有資格
社会保険労務士、厚生省委託事業 女性活
躍推進アドバイザー、日本アンガーマネジメン
ト協会 ファシリテーター™(認定講師)他

日本アンガーマネジメント協会のファシリテーター(認定講師)として行政
機関や企業・団体、教育機関(中学校、小学校PTA、保育園等)にて
多数のアンガーマネジメント研修に登壇。感情コントロール技術やコミ
ュニケーション力向上のポイントを伝えている。また社会保険労務士
として「誰もが自分らしく働ける社会」を目指し両立支援に取り組む。

HP <http://takamatsu-ota-sr.com/>



料理教室講師

なあ〜ちえ
池田 奈央

保有資格
日本野菜ソムリエ協会認定 野菜ソムリエpro、
ケーキ講師、整理収納アドバイザー2級

料理セミナー『レインボーカラーで食卓に潤いを』を開講中。
2017年から企業向けにクッキングコミュニケーションを提案している。
食べることを楽しみ、心も身体も健康的な人で香川県が元気になる
ように活動中。

HP <http://na-che.com/>
<https://www.ikedanao.com/>

主催 香川県

お申込みフォームはコチラ

企画・運営 お問い合わせ・申込み先 なあ〜ちえ 担当:池田



お申込みは、WEB・メール・お電話にて参加者のお名前、電話番号、メールアドレスなどをご連絡ください。

WEB <https://www.ikedanao.com/entry/>
メール na.che0906@gmail.com 電話 090-1175-7551

※受付は先着順で定員に達し次第締め切りとなります。※お申し込みいただいた個人情報は、厳重に管理し本イベントに関わる目的のみに使用いたします。
※講座、料理教室には撮影が入ります。撮影した映像は事後報告に使用されます。その旨ご了承ください。