

令和6年度豊後大野市終活市民講座

日時

3月2日(日) 10:00~12:00
(受付開始9:30~)

会場

地域包括ケア拠点施設ひなたぼっこ(市役所本庁前)
(大分県豊後大野市三重町市場1200番地)

参加料

無料

定員

先着100名(要事前予約)

*お申込みは下記にご連絡いただくか、URLもしくは
二次元コードからお願いします。



<https://logoform.jp/form/AYsS/874011>

講師 : 米澤 有加 (よねざわ ゆうか) さん

テーマ : 介護に活かすアンガーマネジメント

経歴 : FM大分 パーソナリティ
担当番組 「Sky-Tune OITA」
「OITAリノベバル」

アンガーマネジメントやレジリエンス(強いストレスへの適応力)についての講座を企業や団体、一般向けに多数行う。

「アンガーマネジメント」とは怒りの感情と上手く付き合うための心理教育・心理トレーニングです。



お申込み

豊後大野市高齢者福祉課 地域包括ケア推進係 : 0974-22-1049