



TOP NEWS

アンガーマネジメント講座 開催報告

2/19(水)にアンガーマネジメントファシリテーターの佐伯み先生を講師にお迎えし、アンガーマネジメント講座を開催しました。
アンガーマネジメントとは、「怒る必要のあることは上手に怒れ、怒る必要のないことは怒らないようになること」です。
みなさんもつい怒りっぽくなってしまふ、イライラしやすい、そんな気分や感情で困った経験はありませんか？

講座ではまず「怒り」という感情について理解することから始まりました。
人間にとって「怒り」とは自然な感情で、なくすことも不可能な誰しもが持つ感情です。
「自分の怒りのタイプ」を知るためのテストを行い、あらかじめ自分の怒りの原因や回避方法を確認しました。

受講された皆さんは「怒りのコントロール方法を知ることができてよかった」「怒りの矛先が実はいつも自分に向いているのがわかった」等、今回の講座を通して「自らの怒り」と付き合う方法について考える機会になったようです。



NEWS

4/22(水)「スーツの着こなし講座」開催

昨年も大好評でした、洋服の青山様を特別講師にお迎えしての「スーツの着こなし講座」を今年も開催します！
「今までスーツをあまり着てこなかった…」 「しばらくスーツを着ていないから着こなしを確認したい！」
こんな不安がある方は是非ご参加ください。

着こなしを少し意識するだけで**第一印象は大きく変わります！**

社会人経験が浅い方にもわかりやすいように、スーツのプロが教えてくださいます。

多くの皆様のご参加をお待ちしております！



<スーツの着こなし講座>

■日時:4/22(水) 13:00～14:30

■会場:ひゅーまにあ立川(立川市曙町1-11-9 五光曙第二ビル2F)

■講師:洋服の青山 立川北口店様





障がいのある方対象

スーツの着こなし講座

4月22日(水) 13:00~14:30

12:45受付開始

要予約

参加
無料

講師: 洋服の青山 立川北口店様

会場: 就労支援センター ひゅーまにあ立川



講座内容をご担当者様と事前に打ち合わせを行い決定いたします。

出張講座を行います!

障害・難病のある方やご家族、支援者、医療機関の方に向けた出張講座を承っています。参加者の方々が知りたい情報に合わせて、オーダーメイド式講座で開催します。

	月	火	水	木	金
10:00	日報・業務管理				
S	個別訓練	個別訓練	個別訓練	個別訓練	週間振り返り
	ビジネスマナー				
12:00		硬筆講座	オフィスヨガ	硬筆講座	
	昼休み				
S	作業プログラム (集団)	JST講座	作業プログラム (集団)	就職準備 セミナー	趣味講座
				ストレスケア 講座 (隔週)	
15:00	日報・業務管理				

「見学」「体験」のお問い合わせ・お申込みはこちら



就労支援センター

ひゅーまにあ立川

〒190-0012 東京都立川市曙町1-11-9 五光曙第二ビル2F

〈開所時間〉9:00~18:00 〈定休日〉土日祝日

TEL 042-595-6891

FAX 042-595-6892

E-mail humania_tachikawa@ch-j.jp



◎JR中央線、青梅線、南武線 立川より徒歩10分

◎多摩モノレール 立川北より徒歩10分