

第9回



みやぎの大縁会

テーマ「楽しく心と体を整えるアンガーマネジメント ～よりよい生活や仕事・人間関係を築くヒント～」

今年の“みやぎの大縁会”は、昨年に引き続き、宮城野区文化センターの震災復興交流事業「あなたのオモイ、それぞれのカタチ」の一環として実施します。

被災者・救援者・ボランティアそれぞれの立場に「ストレス」が生まれることは、震災を体験した私たちだからこそ分かるはず。イライラ、自分の感情と上手に付き合って、そのエネルギーをもっとポジティブに使えるようになる考え方を学んでみませんか。もしもの時の備えや、日頃の生活に役立たせましょう。

●日 時 平成 30 年 3 月 3 日(土) 13:00～15:00

(※会場開放 12:00～13:00)

カフェコーナーを設け、アルファ米のおにぎりや
温かい飲み物を用意してお待ちしております。

●会 場 宮城野区中央市民センター2F 体育館

仙台市宮城野区五輪 2 丁目 12-70 ※公共交通機関をご利用ください。

●対 象 者 宮城野区内にお住まい・勤務している方、宮城野区内で活動している団体に所属の方

●目 的 宮城野区民の“ご縁”づくりの場です。“ざっくばらんに”語り合しましょう。

●内 容 第一部：アンガーマネジメント講座

イライラ、自分の感情と上手に付き合える方法、考え方を学びます。

第二部：怒らない体操

アンガーマネジメントの第一人者 安藤俊介氏とウォーキングでおなじみの
デューク更家さん考案の「怒らない体操」を体験。シンプルな動きですが、
毎日繰り返しやっていくうちに心に余裕が生まれてくる効果が期待できます。



※講師紹介

杉浦 永子 氏（第一印象研究所 代表 企業研修講師）

秋田県出身、仙台在住、元客室乗務員。2006 年から企業研修・マナー＆コミュニケーション講師を務め、現在は年間 200 本の研修に登壇し企業実績は 600 社以上。
2013 年からは日本アンガーマネジメント協会 東北支部副支部長としても活躍中
で、受講者は 11,000 人以上。

●参 加 費 無 料

●申込方法 裏面申込書を下記事務局まで F A X・郵送・メールによりお申し込みください。

●問い合わせ先 みやぎの区民協議会事務局（宮城野区まちづくり推進課内）

TEL 022-291-2173

※当日の連絡先 TEL 090-4632-8622



第9回 みやぎの大縁会 参加申込書

※申込期間 平成30年2月7日(水)～23日(金)

お申し込みはFAX・郵送・メールにて事務局までお送り願います。

FAX 291-2371

みやぎの区民協議会事務局 佐々木 宛（宮城野区役所まちづくり推進課内）

＜郵送の場合＞〒983-8601 仙台市宮城野区五輪2-12-35

＜メールの場合＞ miyakuma@city.sendai.jp

＊…当日配布する参加者名簿に記載します。掲載を希望されない場合は口にレを入れてください

所属団体名等＊ ☐ 参加者名簿への掲載不可	(例) ○○町内会, ○○振興会, ○○学校親父の会 など
参加者氏名＊ ☐ 参加者名簿への掲載不可	お名前 _____ [歳代]
ご連絡先	() — 注) 参加者名簿には掲載しませんが必ず記載ください。
最近イライラしたこと ※当日のワークで考える機会 があります。あらかじめお考 えのうえ御参加ください。	① ②
個人・団体PR＊ ☐ 参加者名簿への掲載不可 参加される皆様の団体や個人の 自己紹介・PRを ぜひご記入く ださい。(100文字以内)	

・ご来場の際は公共交通機関をご利用ください。

・大縁会は、当会がきっかけとなり参加者の皆さまの繋がりが広がることを目的としています。お名刺や自己紹介グッズなどがあればぜひご活用ください。

※ご記入いただいた個人情報は適切に管理し、「みやぎの大縁会」の運営及び申し込まれた方へのご連絡にのみ使用します。