

第3回 正しい怒り方 ～怒りの連鎖を断ち切ろう～

最近、イライラしたことはありますか？

職場で、家庭で、怒りを連鎖させず

上手に付き合う方法を学びます。

講師 健康・スポーツ科学科 穂原 寿識 先生

場所 本館4階 405号会議室

時間 第1部 11:30～12:10

第2部 12:15～12:55

(第1部と第2部は同じ内容で行います。
どちらかご都合の良い時間にお越しください。)

対象 教職員・大学院生

申込 不要

2018
11/30 (金)

① 11:30～12:10

② 12:15～12:55

(二部制)



イライラをニコニコに



第4回 リフレッシュ体操 ～疲れ目・肩こりを改善しよう～

簡単なストレッチ体操で無理なく楽しく体を動かし、眼精疲労や肩こりを改善
しましょう。皆様お誘いあわせの上、ぜひご参加ください。

服装は普段の服装で結構です。

2019

1/17 (木)

11:30～13:00

講師 オープンカレッジ所長 永田 隆子 先生

場所 本館4階 405号会議室

対象 教職員・大学院生

申込 不要

※入退室は自由です。ご都合の良い時間帯にお越しください。



★ ランチは各自でご用意いただきますようお願いいたします。

主催

男女共同参画推進室・女性研究者支援センター

TEL : 0798-45-3542 (内線2910・2912)

Email : gsankaku@mukogawa-u.ac.jp



◆ 2月以降のランチミーティングのテーマは、決まり次第お知らせいたします。どうぞ楽しみに。