

女性セミナー
保育あり

防災

AED

アンガー
マネジメント

いざという時に 自分と大切な人を 守るための講座

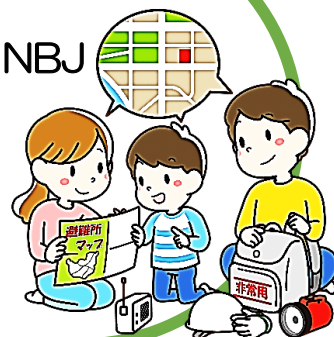
くらしの中に防災を！！

7月5日(金)

午前10時～正午

講師 小野塚智恵子さん 新潟市防災士の会 NBU

日常生活のなかに活かせる防災や
災害時に命を守るために必要なこと、
女性同士で協力することの大切さを知って
いざという時に備えましょう。



119



救命入門講習

講師 江南消防署 救急担当

実際に使用することになった時、
戸惑わずに行動できるように AED の使い方と
心肺蘇生の方法を学びましょう。
参加者には参加証が交付されます。

7月10日(水)

午前10時～正午

私のイライラと上手につきあおう！

7月19日(金)

午前10時～正午

講師 立松有美さん アンガーマネジメントファシリテーター

アンガーマネジメントを学ぶことで、イライラや
怒りと上手につき合う方法を知ることができます。
子育てや、職場の人間関係など自分の周りの人たち
とのコミュニケーションに活かしてみませんか。



いざという時に自分と大切な人を守るための講座

- ◆ 日時 令和6年 7月5日(金)、7月10日(水)、7月19日(金)
10時～正午 全3回
- ◆ 会場 横越地区公民館 ◆ 対象 18歳以上の女性 20人
- ◆ 保育 7人(6か月から就園前の乳幼児) ◆ 参加費 無料
- ◆ 受付期間 令和6年5月27日(月)～6月10日(月)正午まで
後日、受講決定通知を郵送予定
- ◆ 申し込み ① 新潟市オンライン申請システム e-NIIGATA
二次元バーコード



- ② 横越地区公民館 窓口または電話
窓口・電話の受付時間 平日9時～17時 (6月10日(月)は正午まで)

※ 申し込み多数の場合は抽選になります。
(3回ともご参加いただける方が優先)



※ 申し込み状況によっては、受付期間を延長します。
延長した場合、6月10日(月)正午以降は先着順です。定員になり次第終了。
横越地区公民館の窓口または電話のみの受付です。(最長で6月17日(月)まで)

- ◆ 問い合わせ先 横越地区公民館 TEL 025-385-2043
メールアドレス yokogoshi.co@city.niigata.lg.jp

