

応募方法



先着

応募期間 2021**12/1**(水)～2022**3/15**(火)

# イライラ 解消法

～あなたにあったリラックスの仕方を教えます～

環境の変化についていけない、以前より忙しくなった、多様化で物事が一筋縄ではいなくなった。コロナ禍に加え様々な要因でイライラしていないですか？

アンガーマネジメントの基本的な考えをもとに、イライラしたときにとっさにできる対処術や、じっくり時間をかけて体質改善できる対策をお伝えします。また「怒らない体操」で、カラダを軽く動かすことでリラックスできますので、ぜひ実践してみましょう。



定員

**20**名 **参加無料**

※定員になり次第、締め切らせていただきます。

日時

2022年**3月17日** **木**  
14:00～16:00

※会場につきましてもコロナウイルス感染防止として換気・お席の間隔等万全な対策を行っております。

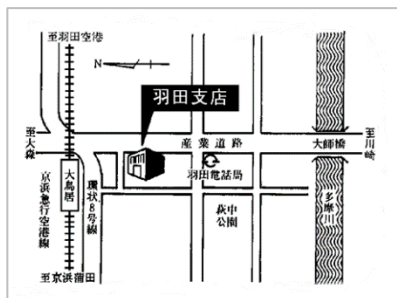
会場

## 城南信用金庫羽田支店

東京都大田区萩中3-8-5

大鳥居駅[西口]から徒歩約1分

※駐車場のご用意はございません。



## 講師紹介

大友 ゆり子

WizBiz仙台 代表  
地域活性化プロデューサー



宮城県岩沼市 出身。東北学院大経済部科 卒業。  
経営 コンサルティグ会社（一部上場企業）に勤務し、  
長年仙台支店にて、ビジネスマッチング支援、また中小企業のコンサルティング業務  
に携わる。現在は独立し、WizBiz 仙台 代表として、以下の業務に携わる。

- <中小企業、地域金融機関向け人材教育サービス>
- 一般社団法人日本アンガーマネジメント協会 公認講師
- <観光資源の有効活用による地域活性化>
- <ビジネスマッチングなど中小企業向け経営情報提供サービス>

お問合せ  
お申込み

「2022年1月～3月のセミナーFAX用紙」に必要事項をご記入の上、城南ビジネスサポートサービス事務局までお申込みください。

ホームページから  
お申込みの場合

<http://www.jbs-biz.com>

FAXから  
お申込みの場合

03-3779-3690

みなみ商事株式会社（運営）  
TEL:03-3779-3980

# <2022年1月～3月のセミナーFAX申込用紙>

HP掲載用

セミナー日程一覧をご覧ください申込セミナーの番号に○をしてください。

※1～3エクセル活用講座は緊急事態宣言等により中止となった場合は動画配信（オンライン）受講に切り替えさせていただきます。

NO	日付	セミナー内容		会場
1	先着 1/12(水) 01/10(月)〆切	エクセル活用講座①	・関数の活用編	キャロットパソコン 京急蒲田教室
2	先着 1/19(水) 1/17(月)〆切	エクセル活用講座②	・ピポットの活用編	キャロットパソコン 京急蒲田教室
3	先着 1/26(水) 1/24(月)〆切	エクセル活用講座③	・マクロの活用編	キャロットパソコン 京急蒲田教室
4	先着 2/7(月)～ 2/13(日) 1/30(日)〆切	エクセル基礎① ※オンライン講座	全19レッスン・練習問題4問	※オンライン講座
5	先着 2/14(月)～ 2/20(日) 2/6(日)〆切	エクセル基礎② ※オンライン講座	全14レッスン・練習問題4問	※オンライン講座
6	先着 2/21(月)～ 2/27(日) 2/13(日)〆切	エクセル基礎③ ※オンライン講座	全10レッスン・練習問題2問	※オンライン講座
7	先着 3/17(木) 3/15(火)〆切	イライラ解消法	あなたにあったリラックスの仕方を教えます	城南信用金庫 羽田支店

★各セミナーの詳細は個別チラシまたはHPのPDFをご覧ください。

お問い合わせ・お申込み

■下記の申込書に必要事項をご記入の上、城南ビジネスサポートサービス事務局までお申込みください。

<http://www.jbs-biz.com>

03-3779-3690(FAX)

みなみ商事株式会社(運営)

TEL:03-3779-3980

貴社名			会員番号	□□□□ - □□□□				
代表者携帯番号	* 連絡のとれる携帯番号をご記入ください。							
ご参加者 ※記入欄が足りない場合は、本紙をコピーしてお使いください。	氏名・フリガナ	性別	役職	年齢	氏名・フリガナ	性別	役職	年齢
	フリガナ 代表者	男・女		才	フリガナ	男・女		才

\*ご記入いただいた個人情報は、城南ビジネスサポートサービスの業務及びサービスに対して使用し、それ以外の目的で使用することはありません。