

私の  
モヤモヤスッキリ!

令和8(2026)年度

参加費  
無料



# 感情ケア講座

子育てでモヤモヤ・職場でモヤモヤ・介護でモヤモヤ  
日々感情に振り回されていませんか??  
不安や怒りの感情とうまくつきあっていく方法を学び、  
生活のなかでのさまざまなモヤモヤをスッキリさせましょう。

【講師】感情ケアコンサルタント  
牧本 恵理子 さん

日程	申込開始日	内容
4月30日(木)	4月6日(月)	感情ケアとは
5月28日(木)	5月7日(木)	イライラとうまく付き合う方法
6月25日(木)	6月5日(金)	モヤモヤスッキリ座談会

3回連続受講して  
理解を深めても

1回だけの  
受講でも大丈夫

日程	申込開始日	内容
9月26日(土)	9月7日(月)	感情ケアとは
10月31日(土)	10月7日(水)	イライラとうまく付き合う方法
11月28日(土)	11月6日(金)	モヤモヤスッキリ座談会

- 時間：10:00~11:30
- ところ：茨木市立男女共生センターローズWAM 5階501
- 定員：先着10人
- 対象：どなたでも
- 一時保育：利用日の7日前(休所日と臨時休所日を除く)の17:00までに要予約  
※1歳以上の未就学児、定員あり、有料

電話・窓口  
WEBにて受付

お電話は/  
9時から

☎ 072-620-9920

☎ WEB 下図を読み取り、申込フォームに  
記入のうえ、送信してください



■主催・お問い合わせ  
茨木市立男女共生センターローズWAM  
〒567-0882 茨木市元町4番7号  
TEL(072)620-9920  
<https://www.city.ibaraki.osaka.jp/kikou/shimin/wam>



次なる  
茨木へ。 SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS  
茨木市は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

・阪急茨木市駅西へ500m、JR茨木駅東へ800m  
・駐車場は中央公園駐車場(有料)をご利用ください