

## HODサークルのご案内

アクアクララ会員様のための、HODサークルを開催します。  
HODサークルではさまざまな催しやセミナーを開催し、  
皆さまの生活のお役に立てる情報提供と、交流を目指してまいります。

各講座ドリンク付き・定員様 各 10 名様 ※画像はすべてイメージです

### 怒りのコントロール講座 (アンガーマネジメント)

【アンガーマネジメント】ってなあに？

アンガーマネジメントとは、怒りを管理すること。

アンガー（イライラ、怒りの感情）をマネジement（上手に付き合う）することで、  
怒りのエネルギーをもっとポジティブに使いましょう、というプログラムです。

開催日：2017/1/28（土）10：00～12：00  
2017/1/31（火）10：00～12：00

場 所：大阪駅前第3ビル

講 師：一般社団法人日本アンガーマネジメント協会  
ファシリテーター 坂口 弘美

参加費：会員様とお友達 1,000 円（税別）  
一般 2,000 円（税別）

応募締切日：2017/1/16（月）当日消印有効



### ファブリックデコ講座

ファブリック（布素材）を使って、ティッシュケースやお掃除道具に可愛くデコします。  
「おしゃれな雑貨のように見える実用的な作品」をご自分で作ることができるのが魅力です。  
今回は、ヘアアクセサリーも大人向けデザインで作成します。

開催日：2017/2/7（火）13：30～15：30

場 所：大阪駅前第3ビル

講 師：子育てマイスター協会 一條 加奈

参加費：会員様とお友達 1,000 円（税別）  
一般 2,000 円（税別）

応募締切日：2017/1/19（木）当日消印有効



ご応募多数の場合は抽選となります。当選者の方へは弊社より郵送にてご案内を差し上げます。

HODサークルの最新情報、参加応募は、アクアクララHOD HPの「店舗のご紹介」をご覧ください。

お問合せは **アクアクララ HODまで ☎ 0120-332-880**

受付時間 平日 9：00～17：30

アクアクララ HOD

検索



<https://hod.aquaclara-web.jp/>