



子育てでイライラしない アンガーマネジメント

アンガーマネジメントとは、怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニングです。知っておくと良好な人間関係づくりや子育てにも役に立ちます。是非、この機会に親子で学んでみてはいかがでしょうか？



日 時：【1回目】 令和5年7月9日（日）10:00～12:00
【2回目】 令和5年7月24日（月）10:00～12:00
（小学生50分+休憩10分+保護者60分。保護者向け講座中、子供達は別場所でスタッフと一緒に、アンガーマネジメントゲームを実施予定）
※1回目・2回目とも同じ講座内容の予定です。

内 容：怒りの感情と上手に付き合うための具体的なトレーニング方法を身につけます。

場 所：東鷹栖公民館 2階講堂（東鷹栖4条3丁目）

講 師：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キッズインストラクタートレーナー 門真 宏美さん

対 象：小学生と保護者

定 員：各日10組（先着順）

資 料 代：お子様一人につき200円



当日、希望者に対し日本アンガーマネジメント協会による怒りの6つのタイプがわかる「アンガーマネジメント診断(有料)」のご案内を行う予定です。(詳細は、お問い合わせ願います。)



公民館事業課facebook



東鷹栖公民館ホームページ

お問い合わせ・申込先 旭川市東鷹栖公民館

TEL 57-2622 (平日の午前8時45分～午後5時15分)

FAX 57-3560

住 所 旭川市東鷹栖4条3丁目636番地の23