

# 怒りに振り回されない 感情をコントロールする方法を学ぶ

## ～アンガーマネジメントで笑顔の家庭を築く～

アンガー(イライラ、怒りの感情)をマネジメント(上手に付き合う)する事は簡単な事ではありません。大切なのは怒るべきことは怒る、怒らなくていいことは怒らないようにする事。この線引きができる事が重要です。そのためにも、アンガーマネジメントを学んで少しでもイライラをひきずらないように、怒りを上手に表現できるようになりましょう。



日 時 **平成30年7月7日(土)**  
13:30～15:30(開場13:00～)

講 師 日本アンガーマネジメント協会  
齊藤 文江 氏(裏面参照)

会 場 金谷生きがいセンター夢づくり会館 ホール

対 象 子育て中の保護者、家族、子育てを応援している方・関心のある方

定 員 入場無料 限定400人(申込み先着順)

募集締切 6月19日(火)

託 児 市内在住の方で未就学児に限ります。  
定員25人(事前申込みが必要です。定員になり次第締切)

申込方法 電話・島田市 HP または QR コードから電子申請(定員になり次第締切)

申込み先 島田市教育委員会 社会教育課 TEL 0547-36-7963



主 催 島田市教育委員会  
協 力 家庭教育推進グループ・島田市家庭教育学級

裏面をご覧ください

