

受講生募集

子育てパパ・ママのための

アンガー

マネジメント

Anger Management

～怒りのコントロールで変わる子育て～

ついイライラして子どもにあたったり、仕事のストレスを家庭に持ち込んで感情的になったりしていませんか？

自分の怒りの感情を上手にコントロールする「アンガーマネジメント」を学んで、イライラ子育てにさようならしましょう。

子育て中の方、これからパパ・ママになる方におすすめ！ もちろん、それ以外の方も参加OKです。



【とき】

平成27年

6月7日(日) 13:30～15:30

【ところ】 津山男女共同参画センター「さん・さん」

【講師】 **稲田 尚久 さん**

一般社団法人 日本アンガーマネジメント協会
アンガーマネジメントファシリテーター
真庭市立落合中学校教諭

定員

30人

託児あり

(無料・予約要)

受講料
無料

【申込方法】 電話、FAX、メールまたは直接申し込む

【申込締切】 5月29日(金)

【申し込み・問い合わせ先】

津山市新魚町17 アルネ・津山5階(火曜日・祝日 休館)

津山男女共同参画センター「さん・さん」 TEL: 31-2533 FAX: 31-2534

津山ファミリー・サポート・センター TEL: 31-8753

E-mail: sun-sun@city.tsuyama.okayama.jp