

仕事、育児、家庭、人間関係・・・「イラッ」とする瞬間、誰にでもあります。

大事なことは、その時の「対処術」です。

怒りやイライラの仕組みを知って、感情とうまく付き合うことが出来れば、  
自分、周りの人、すべての物事に良い循環が生まれます。

“幸せにつながるコツ” お伝えします！

# イラッとした時の対処術

## 家庭で使える

# アンガーマネジメント

## 体験講座

※ワークショップ有

無料  
託児あり  
(要予約)

【とき】 **11月8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」  
(アルネ・津山5階)

【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(先着順)**

【受講料】 **無料**

【申込方法】 ①住所 ②氏名 ③電話番号を  
電話・FAX・メールまたは窓口で  
伝え、お申し込みください

【申込受付】 **10月15日(木)~11月2日(月)**



【問合せ・申込み先】

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

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

津山市新魚町17 アルネ・津山5階 (火曜日・祝日 休館)