

アンガーマネジメント 入門講座

現代はストレス社会といわれ、仕事、社会生活、子育てなどの家庭生活などにおいてストレスを感じている人が増えています。

怒りの感情をコントロールする方法「アンガーマネジメント」の基礎を、ロールプレイを交えて学んでみませんか。怒りをなくすのではなく、怒りと上手につき合うスキルを身に付け、余計な感情に振り回されない生活を送ることを目指します。ストレスの軽減に役立つことでしょう。



日時 令和7年2月1日(土)
13時30分～15時30分

講師 杉村 晴子さん(第一学院高等学校岡山キャンパス長)

定員 先着30人 **参加費** 無料

場所 富山公民館 第2講座室(2階)

申込 富山公民館へ電話または窓口でお申し込みください。

託児 ご希望の方は1月25日(土)までにお申し込みください。
託児料:子ども1人につき300円 定員:5人

申込み・問い合わせ先

岡山市立富山公民館

岡山市中区福泊246-1 TEL&FAX:(086)274-0827

開館時間:9時30分～21時 ※日曜日は9時30分～17時
休館日:毎週水曜日・祝日・年末年始(12月28日～1月4日)