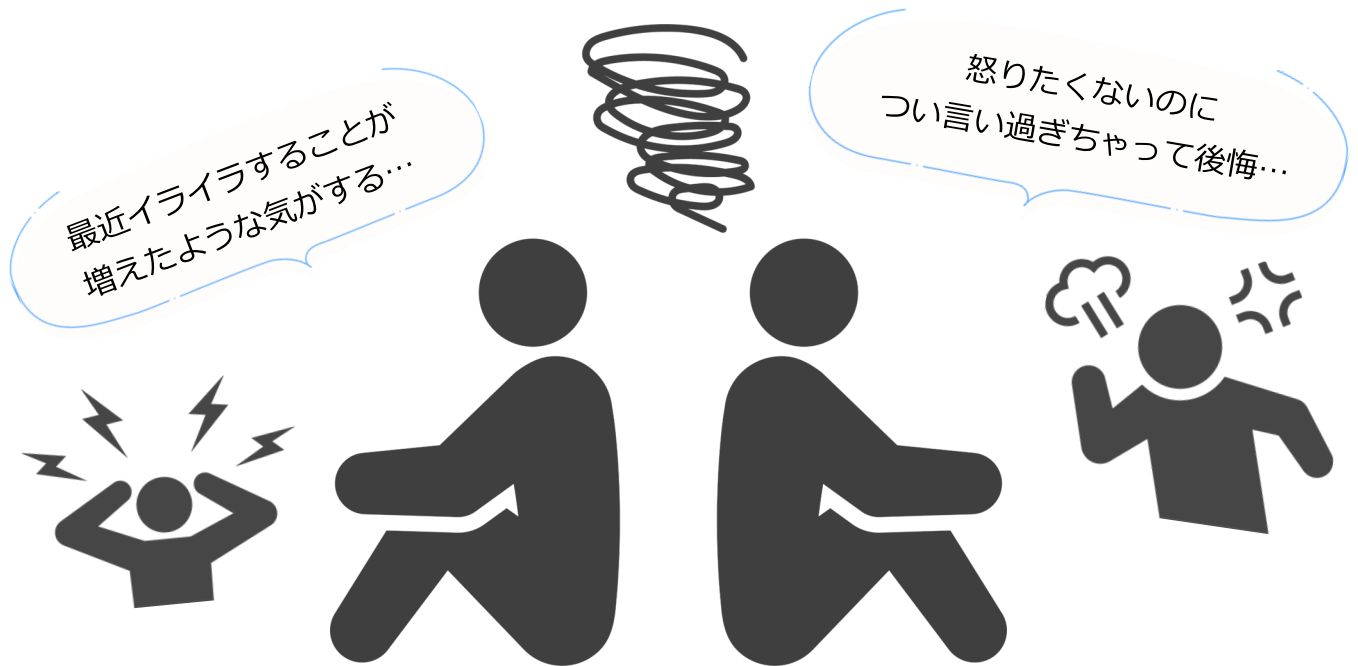


アンガーマネジメント講座

～怒いやイライラ、ためこんでいませんか？～



『アンガーマネジメント』とは、怒らないことを目的とするものではなく、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。怒りを感じた時に上手に対処する方法を学び、日々の生活に取り入れていくことで、より快適な毎日を過ごしていきましょう！

10/19 (日) 10:00～12:00

会場：男女共同参画センター 6階 研修室F

講師：菅野 昭子氏（Ange Gardien 代表）

対象：テーマに関心のある方等 20名程度

託児：先着5名程度（要申込、生後10ヶ月～未就学児）

申込：WEBフォーム（<https://logoform.jp/f/awZbE>）



↑申込はこちら

※託児希望の方は10/10(金)17時まで、その他の方は10/17(金)17時まで

【主催・問い合わせ先】

市川市 総務部 ダイバーシティ推進課

〒272-0034 市川市市川1丁目24番2号 ☎047-322-6700