

- ☆ 子供や家庭の怒りで困っていませんか？
- ☆ 職場や仕事でイライラしてませんか？
- ☆ あおり運転されていませんか？  
していませんか？
- ☆ 怒りとは？
- ☆ アンガーマネジメントとは？

「怒り」でお困りの方、  
【アンガーマネジメント】に触れて  
みませんか？

怒りについて理解を深め、  
怒らせるものの正体や、怒りが生まれる  
メカニズムを理解し感情を  
コントロールするテクニックを体験してみ  
ましょう。



# こころゆるく過ごすための アンガーマネジメント体験講座

受講料無料

講師 町屋 宗邦

- ・ 一般社団法人 日本アンガーマネジメント協会認定  
アンガーマネジメントファシリテーター
- ・ 米国ナショナルアンガーマネジメント協会  
Certified Anger Management Specialist 1
- ・ 一般社団法人アンガーマネジメント協会認定  
アンガーマネジメントキッズインストラクター  
アンガーマネジメントティーンインストラクター



青森県総合社会教育センター

- ① 6/20 (土) 14:00~15:00  
2階 第7 研修室
- ② 9/12 (土) 14:00~15:00  
2階 第7 研修室
- ③ 12/19 (土) 14:00~15:00  
2階 第7 研修室
- ④ R3年  
3/13 (土) 14:00~15:00  
2階 第7 研修室

\* 定員15名

\* 1回のみ受講も可能です。

## お申込み・お問い合わせ

青森県総合社会教育センター あおもり県民カレッジ事務局

〒030-0111 青森市荒川字藤戸119-7

Tel : 017-739-0900 / Fax : 017-739-2570

Mail : alis02@jomon.ne.jp

主催：青森県総合社会教育センター

(この講座は指定管理者：豊かな学びを育む青い森グループ が運営します)

こちらのQRコードから当グループのホームページへ繋がり、

各講座のご案内をご覧ください。 <https://www.manabi-aomori.com>

