

怒りのコントロールで明るい人間関係を！

アンガーマネジメント

「言わなくてもいい一言を言ってしまった」「イライラをコントロールできず困ってしまう」
など自分をなんとかしたいと思ったことはありませんか？
不必要にイライラせず、上手に怒ることは誰でもできるようになります。
「怒り」を否定せず、上手な付き合い方を学びイライラを減らしていきましょう。

2017 年

2月 21 日 (火)

13:30~15:30

13:15~受付

場 所

五所川原市民学習情報センター
2階 視聴覚室

対 象

五所川原市民の方

無料託児

要予約。先着 5 名まで。
※飲み物・着替えをご用意ください。

申込締切

2月 13 日 (月)

申込方法

チラシ裏面または市HPから申込書をダウンロードし必要事項をご記入のうえFAXまたは電子メールでお申込ください。
電話の方は下記へご連絡ください。



講師 津島 弘美 さん

(一社) 日本アンガーマネジメント協会
ファシリテーター

アンガーマネジメントキッズインストラクター
ターナー

アンガーマネジメントアドバイザー
の資格を取得

「アンガーマネジメント青森」主宰
「キラキラ女性塾」代表

心が通い合う人間関係を築くための
様々な講座や子育てに悩む親のカウンセ
リングを行っています。

五所川原市在住。

お問い合わせ
・
お申込み

五所川原市企画課男女共同参画室
電話：0173-35-2111 内線 2156
FAX：0173-35-3617
市HP：http://www.city.goshogawara.lg.jp/
電子メール：danjo@city.goshogawara.lg.jp



申込書



F A X 0173-35-3617

五所川原市企画課 男女共同参画室 石田行き

平成 29 年 2 月 21 日 (火) の平成 28 年度男女共同参画講座
アンガーマネジメントに参加を申し込みます。



■ 必要事項をご記入ください。

職業等	参加者氏名	ご連絡先 TEL	託児申込	
			お子さんのお名前	年 齢
			ふりがな	才 ヶ月
			ふりがな	才 ヶ月
			ふりがな	才 ヶ月
			ふりがな	才 ヶ月

- 託児:先着 5 人。要予約。飲み物、着替えをご用意ください。
- いただいた個人情報は本事業以外には使用いたしません。



<<お問い合わせ・お申込み>>

五所川原市企画課男女共同参画室

〒037-8686 五所川原市字岩木町 12 番地

電話 : 0173-35-2111 内線 2156 FAX : 0173-35-3617

市 HP : <http://www.city.goshogawara.lg.jp/>

Eメール : danjo@city.goshogawara.lg.jp

