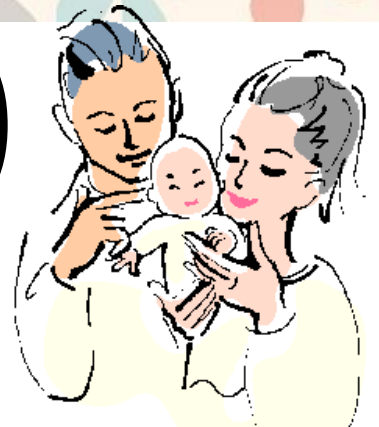


夫婦で学ぶ

子育て期のアンガーマネジメント

アンガーマネジメントとは、怒ってはいけないとか、怒りを我慢するものではありません。「イライラ・怒り」と「上手につき合う」ことで不必要な怒りで疲弊したり振り回されることなく、自分を上手に表現して、周囲の人とより良い人間関係を築くための心のトレーニングです。

11月25日(土)
午前10時～正午



家庭も仕事も子育ても、と子育て期の夫婦にとっては共に慌ただしい日々を過ごしているのではないのでしょうか？そんな日常の中で、ときにはママはイライラ、パパはソワソワなんていうことも……。アンガーマネジメントではまず自分の怒りを分析して怒りの原因を探します。自分がどんなことに苛立ちを感じやすいのか知ること、怒りの対処法を学びます。

- ❖会場 キラッ☆とよた（とよた男女共同参画センター）
- ❖講師 武井 美智子さん
（日本アンガーマネジメント協会ファシリテーター）
- ❖対象 市内在住・在勤の夫婦（お一人での参加可）
- ❖定員 先着 15組
- ❖参加費 800円／1組
- ❖持ち物 筆記道具
- ❖託児 未就学児の託児有（有料・事前予約）
- ❖申込み 10月19日（木）午前10時から
電話・FAX・E-mail・HPから
申し込めます。

申込み・問合せ **キラッ☆とよた**

〒471-0034 豊田市小坂本町 1-25

（豊田産業文化センター 2階）

電話：0565-31-7780

FAX：0565-31-3270

E-mail: clover@city.toyota.aichi.jp

ホームページ: <http://clover-toyota.jp/>



申込み・問合せ



携帯電話・スマートフォンからの
お申し込みは、こちらのQRコード
をご利用いただくと便利です。

平成29年10月19日(木) 午前10時から
キラッ☆とよた (とよた男女共同参画センター)

TEL (0565) 31-7780

FAX (0565) 31-3270

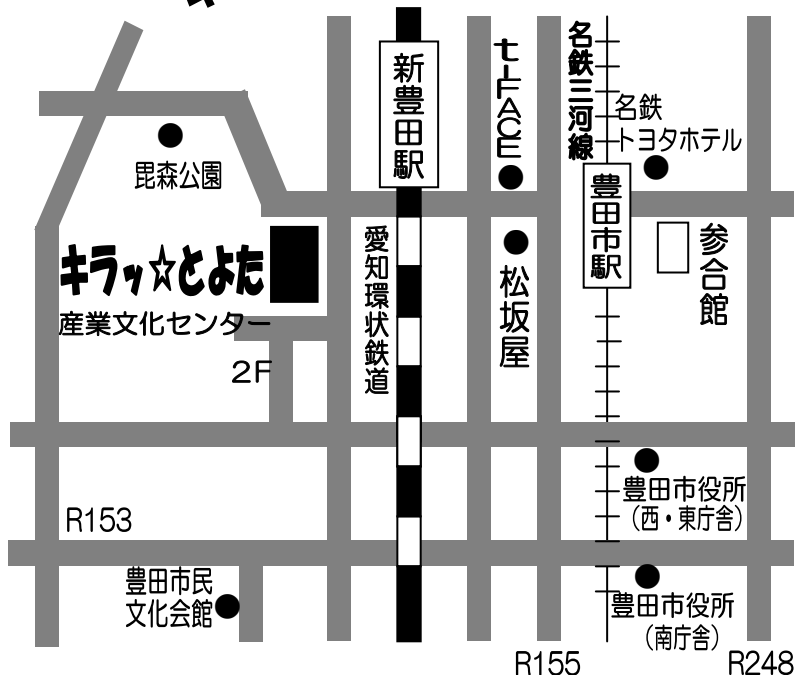
E-mail : clover@city.toyota.aichi.jp

ホームページから申込みできます

検索 キラッ☆とよた

氏名(ふりがな)、年齢、〒住所、電話番号、託児の有無をお知らせください。

キラッ☆とよた(とよた男女共同参画センター)のご案内



〒471-0034
豊田市小坂本町1-25
豊田産業文化センター2階

アクセス

名鉄豊田市駅から 徒歩8分
愛知環状鉄道新豊田駅から 徒歩3分

開館時間

9:00~21:00
日曜日及び祝日の月曜日は
17:00まで
月曜日休館
(月曜祝日の場合17:00まで開館)

キラッ☆とよた 男女共同参画セミナー 受講申込用紙 申込受付 10/19(木) 10:00~

「夫婦で学ぶ 子育て期のアンガーマネジメント」

氏名(ふりがな)	年齢	住所	電話番号
	歳	〒	()
	歳		—

市外在住の場合、
勤務先の名称と所在地をご記入ください

託児をご希望の場合
お子様の氏名(ふりがな)・年齢(月齢)

(歳 ヶ月)