



# アンガーマネジメント

～怒りとうまく付き合い、心軽やかに過ごそう～

家庭・育児・職場など様々な場面で遭遇する「怒り」「イライラ」のコントロール術を学ぶことで、女性の心身の健康増進を図ります。



講師：酒井 あきこ 氏

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コンサルタント

## ★ 内 容 ★

- (1) 怒りとは？
- (2) 私の怒りのパターンを知ろう
- (3) 私を怒らせる原因とは？
- (4) 怒りのコントロール術

受講料

**無料**

★ 日 時 ★ 令和7年 1月18日(土)

10:00～12:00

★ 場 所 ★ 岡崎市図書館交流プラザ りぶら

3階 会議室301

★ 対 象 ★ 女性30名(定員を超えた場合は抽選)

無料託児有 (生後6カ月以上未就学児)

申込はこちら

締切: 1月6日(月)

