

怒りをコントロール！ アンガーマネジメント術

『イライラ』と上手に付き合う方法の秘訣

仕事や家庭で『イライラ』
を感じることはありませんか？
『イライラ』と上手に付き合う方法
を知ることにより、
『イキイキ』とした生活を楽しみましょう。



講師

一般社団法人 日本アンガーマネジメント協会コンサルタント

plusM 代表 長谷川 久美子 氏



岩見沢市出身。

アンガーマネジメントの多種の資格を持ち、
心理学の要素を加えながら、様々な研修や講演
を行い、ご活躍されています。



日時 平成 31 年 3 月 8 日 (金)

午後 1 時 15 分～3 時 (受付午後 1 時～)

場所 北竜町すこやかセンター

入場料 無料

【問合せ・申込み】

前日までに北竜町役場 保健指導係まで電話か FAX で
お申込みください。当日飛び入り参加もできます。

当日託児も行います！

育児中の保護者の方々もぜひお越し下さい。

北竜町役場 保健指導係

電話：34-2111・FAX：34-3766



きりとり

怒りをコントロール！ アンガーマネジメント術 申込書

町内会	名前	電話番号