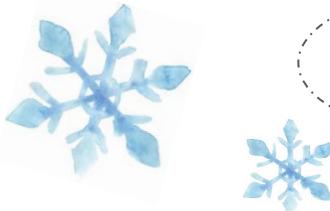


怒りをコントロールできる自分に

一時保育あり
(無料)

アンガーマネジメント講座



お子さま連れ
OK

マネジメント講座

怒りの正体とは／イライラに負けない方法／子どもの上手な叱り方

イライラして、つい子どもや周りの人にあたってしまって、後悔することありませんか。

怒りに振り回されるのは、とてもしんどいですよね。

アンガーマネジメントとは、「怒らないようにする」のではなく、「怒り方を自分でコントロールできるようになる」ための練習をすることです。

怒りと上手に付き合って、親子の時間や周りの人と過ごす時間を、もっと楽しめる自分になりませんか♪

日 時

平成30年2月20日(火) 午前10時～12時

会 場

大阪市立中央図書館(大阪市西区北堀江4-3-2)

定 員

子育て中の保護者の方 200名

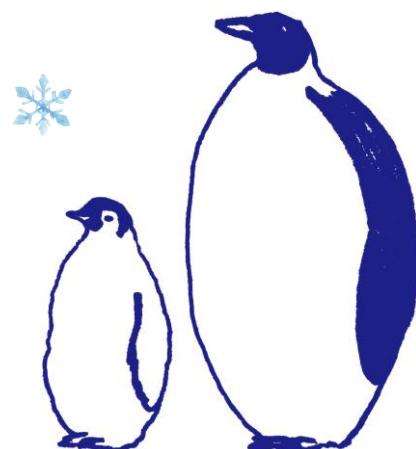
申込開始は、**1／15(月)～(先着順)** ※申込方法は裏面参照

♥講師紹介♥

日本アンガーマネジメント協会

大谷 裕美子さん

アンガーマネジメントニアファシリテーター・アドバイザー・叱り方トレーナーなど、さまざまな資格をもち、自治体や民間企業、保育所、学校、福祉施設などで、学習会や研修を数多く実施しておられます。



主催
問合せ

大阪市教育委員会事務局生涯学習担当・大阪市立中央図書館
電話：06-6539-3346 大阪市西区北堀江4-3-2 FAX：06-6532-8520

申込期間

平成30年1月15日(月)～受付開始(定員になり次第締切)

※手話通訳は2月6日(火)・一時保育は2月13日(火)締切



申込方法

電話・インターネットにて、「講座名・名前・住所・電話番号」をお知らせください。また、手話通訳希望の方、お子さま連れの方はその旨を、一時保育希望(1歳～就学前)の方は「お子さまの名前(ふりがな)・年齢・性別」をお知らせください。

※インターネットから申し込んでいただく場合は、「いちょうネット」(大阪市生涯学習情報提供システム)
<https://www.manabi.city.osaka.lg.jp>にアクセスし、トップページ→「講座・イベント」→「子ども・家庭・くらし」→「子ども・子育て・家庭教育」の順に進み、お申込みください。

※電話(06-6539-3346)でのお申込みは、平日9時～17時30分までの間にお願いいたします。

【会場：大阪市立中央図書館】

住所：大阪市西区北堀江4-3-2
交通：地下鉄千日前線・長堀鶴見緑地線
西長堀駅下車 7号出口すぐ



会場に、アンガーマネジメントに関する本や、子育てに役立つ本などを置いています。気になるものが見つかれば、借りて帰ってくださいね。

※図書館カードをお忘れなく。お持ちでない方は、お名前と住所が確認できるもの(保険証や免許証など)があれば発行できます。



※お問い合わせした個人情報は、当講座に関する連絡や今後の講座企画の参考のためのみに使用し、事業終了後は廃棄処分いたします。