

「アンガーマネジメント講座」 ～家庭編～

夫婦・親戚間等で役立つ 怒り・イライラとの上手なつき合い方



夫婦・自分の家族・配偶者の家族といった、家庭での大人同士の複雑な人間関係に対して事例を元に、怒り・イライラとの上手なつきあい方（アンガーマネジメント）の基本を学び、より良い関係を築いていきませんか？

《対象・定員》

- 松山市に在住か勤務先がある方
- 45名(先着順) 無料

《日時》

9月28日(土)

13:30～15:30

※締切9月20日(金)

《場所》

松山市男女共同参画
推進センター
コムズ4F 視聴覚室

《託児》 1才～就学前

- 先着5名程度 (お子さまお一人につき200円)

※詳細・お申込み方法は裏面をご覧ください。

ご夫婦で参加
されてみませんか？

【講師】石井 真奈さん



- 日本アンガーマネジメント協会
中国・四国支部支部長
- (一社)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トレーニング
プロフェッショナル
- アンガーマネジメント
叱り方トレーナー

来館、電話、はがき、FAX、Eメールでお申込みください。

※9月20日締切 (先着順・定員に達し次第締切ります。)

- ① 講座名 「アンガーマネジメント」
- ② お名前
- ③ 郵便番号・ご住所
- ④ 電話番号
- ⑤ 託児を希望される方は
お子さんのお名前 (ふりがな)・年齢・性別



お申し込み・お問い合わせ先

住所：〒790-0003

松山市三番町6丁目4-20

松山市男女共同参画推進センター

コムズ相談室

TEL 089-943-5770 / 5776

FAX 089-943-0460

E-mail event@coms.or.jp

※休館日 月曜日 (祝日の場合は翌日)

松山市コムズ

検索

携帯メールもOKです!



託児

講座中、1才から就学前のお子様をお預かりします。料金はお一人につき200円。

締切は9月20日 (定員に達し次第締切)

※キャンセルの場合は必ず**9月27日(金) 17時まで**にお知らせください。

それ以降のキャンセルは託児料金を頂戴いたします。悪しからずご了承下さい。

FAX 送信票 FAX=089-943-0460

講座名	「アンガーマネジメント」～家庭編～ 令和元年9月28日(土) 13:30～15:30	
(ふりがな)		
お名前		
ご住所	〒	
電話番号		
託児を希望される方	お子さんのお名前 (ふりがな)	お子さんのお名前 (ふりがな)
	性別 () 年齢 (歳 か月)	性別 () 年齢 (歳 か月)

※お寄せいただいた個人情報は、(公財)松山市男女共同参画推進財団が責任をもって管理いたします。

個人情報を第三者に提供する事はございません。