

アンガーマネジメント講座

～怒りを上手にコントロールして、
前向きな私になる方法～



うちだ み さ

内田美佐 さん

『ヒ～リングアトリエ創美館』代表。
一般社団法人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。創美館で心体のケアをしながら、
イメージアップコンサルタントとして一人
ひとりの印象力向上もサポート。また、
アンガーマネジメントに関する講演も
教育委員会、病院、福祉施設などで
行っている。



怒りをコントロールする技術を学ぶ講座を10月2日、
鳥取市男女共同参画センターで開催します。講師
はヒ～リングアトリエ創美館代表の内田美佐さん。
アンガーマネジメントを学び、日々のイライラや
怒りから解放されてみませんか。

10月2日(日)

13:30～15:00

鳥取市男女共同参画センター研修室1
(鳥取市西町2丁目311)

対象/市内在住又は通勤者

定員
24人
(要申込)



車は福祉文化会館駐車場、又は片原駐車場に停めてください。

アンガーマネジメントとは・・・
怒りやイライラをコントロールする技術のこと。怒りの性質についてやイライラの解消法、怒りへの対処方法などをお話しいたします。

託児あり(1～6歳) 要申込 = 申込期限: 9月24日(土)

<申込先>

鳥取市男女共同参画センター

「輝なんせ鳥取」

電話・FAX: 0857-24-2704

メール: danjyo-center@city.tottori.lg.jp

Facebook



FAX申込書 FAX番号 0857-(24)-2704

アンガーマネジメント講座参加申込書	
(ふりがな) お名前	
電話番号	
託児希望 有・無	託児の方は、お子様の名前と年齢をお書きください。

平成28年度鳥取市男女共同参画センター「輝なんせ鳥取」講座いきいき生活塾