

アンガーマネジメント講座

◆ 怒りの感情をコントロールする方法を学びましょう ◆

1. 日時 **令和 7 年 7 月 30 日(水) 10 時 30 分～12 時**
2. 場所 **明日都浜大津 2 階 健康づくり会議室**
住所:大津市浜大津 4 丁目 1 番 1 号 (京阪びわ湖浜大津駅徒歩 3 分)
3. 対象 市内在住の 18 歳未満の子どもさんがおられる保護者の方
4. 内容 衝動的な怒りの感情やいらだちをうまくコントロールするためのプログラムです。子育ての中での悩みは付きもの、誰もが経験することです。
「しまった！」と後悔しない怒りの表現を学びます。
5. 募集定員 25 名(先着順) 定員になり次第、募集を終了します。
※今年度、同様の研修をあと 2 回程度実施予定
託児は先着 8 名まで(未就学児に限ります)
(場所は明日都浜大津内ゆめっこにて、当課職員及びボランティアにて)
6. 費用 無料
7. 持ち物 筆記用具、スリッパ
8. 申し込み方法 令和 7 年 7 月 25 日(金)までに下記番号まで電話、またはメールでお申し込みください(タイトルを「アンガーマネジメント講座申し込み」
本文に住所・氏名・連絡先・参加人数・託児希望の有無を記入)。
※託児希望の場合は、対象児の年齢も記載してください。
9. 講師 アンガーマネジメントファシリテーター
10. 申込・お問い合わせ先 大津市子ども・子育て安心課 担当:立仙(りっせん)
電話番号:077-528-2688 メール:otsu1407@city.otsu.lg.jp

