

# 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 12 月 20 日(土) 10 時 30 分～12 時**
2. 場 所      **明日都浜大津 3 階 子育てひろばゆめっこ**  
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   20 名(先着順)    定員になり次第、募集を終了します。  
託児は先着 8 名まで(未就学児に限ります)  
(場所は同会場にて、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
8. 申し込み方法   令和 7 年 12 月 17 日(水)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   大津市こども・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](mailto:otsu1407@city.otsu.lg.jp)

