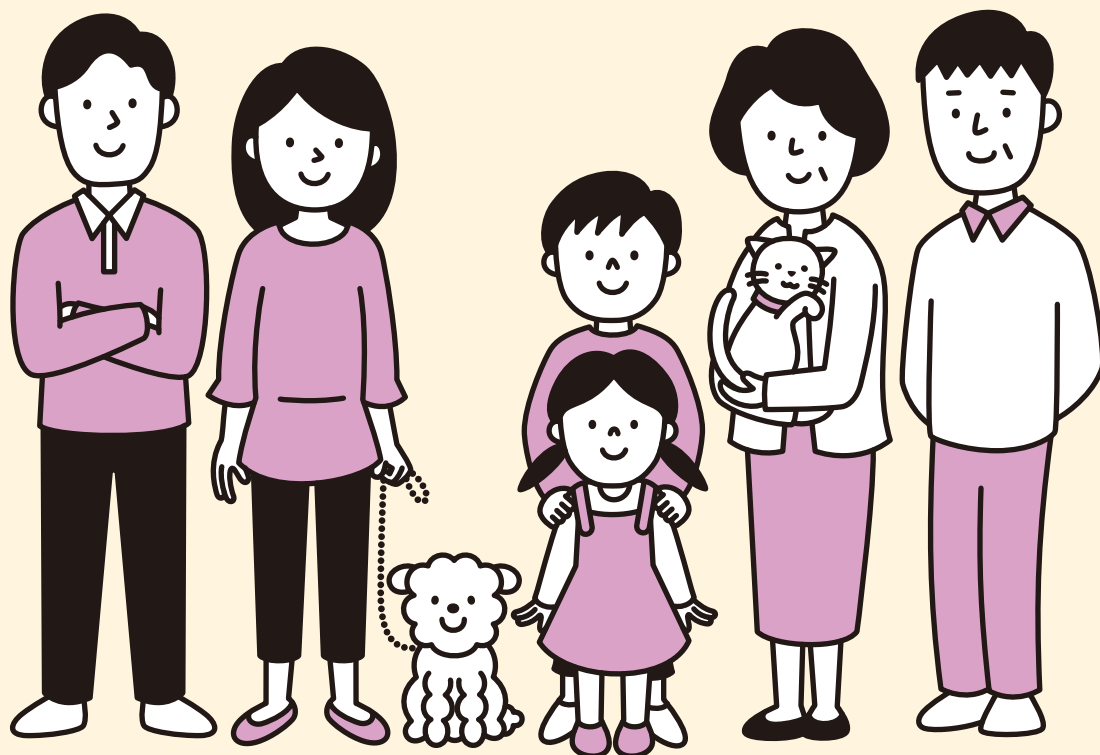


# 笑顔で幸せに生きるコツ

## 「アンガーマネジメントを学ぼう」



アンガーマネジメントができるようになると、怒りの感情と上手につき合うことができるようになり、怒って失敗したり、後悔したりしないようになります。  
「怒る必要があることは上手に怒れ、怒る必要のないことは怒らない。  
怒りに振り回されないようになること」を目指していきます。  
決して、怒らないことを目的にはしていません。

### 2023年2/25(土) 10:00~12:00

【会場】市民交流センター会議室 ※託児はありません

【講師】田中 貴恵さん（公認心理師、精神保健福祉士、アンガーマネジメントファシリテーター）

【料金】1000円

【定員】30名（要予約 / 先着順）

【申込み】2/1（水）9:00~受付 ※定員に達した時点でメ切

①氏名 ②連絡先（メールアドレスと電話番号）を

電話・FAX・Eメールで、または直接、市民交流センター窓口へ



問合せ・申込み

[TEL]046-872-3001 [FAX]046-872-3003 [MAIL] ac-center@zushi-psc.org

主催：  逗子文化プラザ 市民交流センター 共催：逗子市 後援：葉山町

# 笑顔で幸せに生きるコツ

## 「アンガーマネジメントを学ぼう」

### 講師実績



田中 貴恵さん（公認心理師、精神保健福祉士、アンガーマネジメントファシリテーター）  
市町村やカルチャーセンターでのアンガーマネジメントの講師及び就労移行支援事業所の利用者様、特別支援学校の先生方、発達障害児を抱える親御様及び子育て世帯の親御様のご依頼で「アンガーマネジメント講座」や、かながわコミュニティカレッジで「アンガーマネジメントを活用した傾聴講座」等の講師をしています。



<https://ameblo.jp/calmspot/>

### 申込み書

(ふりがな)

氏名

E-MAIL

TEL/FAX

質問等がありましたらご記入ください。

### 会場のご案内

逗子文化プラザ 市民交流センター

〒249-0006 神奈川県逗子市逗子 4-2-11

TEL 046-872-3001

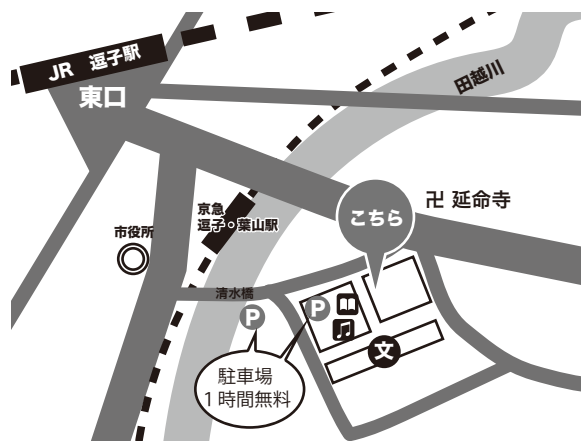
FAX 046-872-3003

MAIL [ac-center@zushi-psc.org](mailto:ac-center@zushi-psc.org)

京浜急行「逗子・葉山」駅より徒歩 2 分

JR「逗子」駅より徒歩 5 分

(施設内駐車場は台数に限りがありますので公共交通期間をご利用下さい。)



※今後交流センターのご案内などをお送りする場合がございます。

※取得した個人情報は、法令で定める場合を除き、明示した利用目的の範囲内でのみ利用します。

※当日の記録写真及び動画などは、開催団体の業務（ウェブサイトやパンフレット等への掲載を含む）に使用させていただく場合があります。

※当日は、新聞やテレビ、インターネットサイトなどの取材が入り、講座の様子が報道されることがあります。