



“怒りに任せた一瞬の言動”



悔やんでも時間は巻き戻せません！
大事な人間関係が壊れたり、仕事でのチャンスを失ったり、
人生の損失は多大です！！

「アンガーマネジメント」講座

- ・怒りをなくしたり、怒らない人を目指すのではなく、“イライラ” “怒り”との上手な付き合い方を勉強する講座です。
- ・怒りの感情と上手く付き合う事で、ストレスを軽減し、コミュニケーション力の向上や、自分らしさの発揮を目指しましょう！



「もっと早く知りたかった」
受講後の皆さんからよく伺う言葉です。

【講師】 石井 真奈 氏

- 一般社団法人日本アンガーマネジメント協会
アンガーマネジメントコンサルタント
- 産業カウンセラー
- 2級キャリアコンサルティング技能士



10月12日(木)

13:30~15:30

※締切10月5日

《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

《対象・定員》

- ・松山市内に在住または通勤・通学している方
- ・30名程度(先着順) 無料

《託児》

- ・先着5名程度 (お子様お一人につき200円)



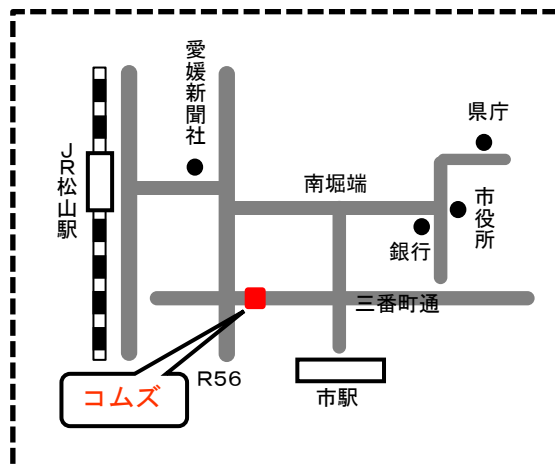
詳細・お申し込み方法は裏面をご覧ください。

アンガーマネジメント

来館、電話、はがき、FAX、Eメールでお申込みください。

※10月5日締切（先着順・定員に達し次第締切ます。）

- 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10月5日（定員に達し次第締切）

※キャンセルの場合は必ず**10月8日まで**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」 平成29年10月12日（木）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） 性別（ ）年齢（ 歳 か月）	お子さんのお名前（ふりがな） 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ございません。