

福祉・介護職の方、必見！

アンガーマネジメント について知ろう

定員40名

会員外の方も
大歓迎！

「怒りの」
しくみとは？

「怒り」をコ
ントロールす
るためには

仕事やプライベートで、日々直面する
「怒り」の感情。「怒り」をぶつけられ
たり、逆に自分の「怒り」がいつい爆
発して後悔すること、ありませんか？
【アンガーマネジメント】を知ること
で、より良い生活を送るヒントを見付けてい
きましょう♪



参加方法：下記URLまたはQRコードから参加申し込みしてください
<https://forms.gle/nraPkMSdtVT2hYHz6>



日程

令和4年10月8日（土）

時間

10時～11時30分

場所

五所川原市民学習情報センター
大教室

講師

中野 正樹氏
（青森障害者就業・生活支援センター
すこやか 副所長）



お問い合わせ

西北五支部事務局 下山

※支部メールでも参加受付しています

TEL

0173-64-2905

URI

shashiseihokugo@yahoo.co.jp