

子育てにいかす！ アンガーマネジメント ～親子で学ぶ感情コントロール～

ママの「イライラ」がこどもの「イライラ」へ、子どもの「イライラ」が家族の「イライラ」に……こんなことはありませんか？

アンガーマネジメントとは怒りと向き合い、怒りを後悔しないこと。
お子さんと一緒に、感情コントロールの方法を学んでみませんか。

第 1回目

①5/17(水) 午前10:00～正午

学習テーマ:(親対象)
「親子でアンガーマネジメント～入門編～」

第 2回目

②5/20(土) 午前10:00～正午

学習テーマ:(親子対象)
「子どものためのアンガーマネジメント」
～活動編～ワークブック使用



アンガーマネジメント協会コンサルタント
講師：山本 果奈 氏

対象・定員 費用・会場

対象：市内在住の小学生とその保護者（両日参加可能な方）

定員：親子30組（応募多数の場合は抽選）

費用：200円（ワークブック代・2回目に使用）

会場：人材かがやきセンター研修室（中央生涯学習センター5階）

詳しいお申し込み方法について
裏面に記載があります。



お問合せ

〒320-0806

宇都宮市中央1丁目1番13号

TEL 028-632-6332

中央生涯学習センター4階

FAX 028-632-6336

(人材かがやきセンター内)

メール u4606@city.utsunomiya.tochigi.jp

定員	親子 30組 ※応募多数の場合は抽選
対象	宇都宮市内に在住の小学生とその保護者
参加費	200円 (第2回目に使用するワークブック代)
会場	人材かがやきセンター研修室 (中央生涯学習センター5階)
申込方法	直接・または、電話・はがき・FAX・Eメールで、講座名・郵便番号・住所・保護者の氏名(ふりがな)・電話番号・年齢・お子様の氏名(ふりがな)・学校名・学年・性別を明記して、人材かがやきセンターへお申し込みください。
申込締切	平成29年4月21日(金)必着 ※受講の可否は後日申込者全員に通知します。

< お申し込み・お問い合わせ先 >

メールはこちらから

宇都宮市教育委員会 生涯学習課 人材かがやきセンター

〒320-0806 宇都宮市中央1-1-13 中央生涯学習センター4階

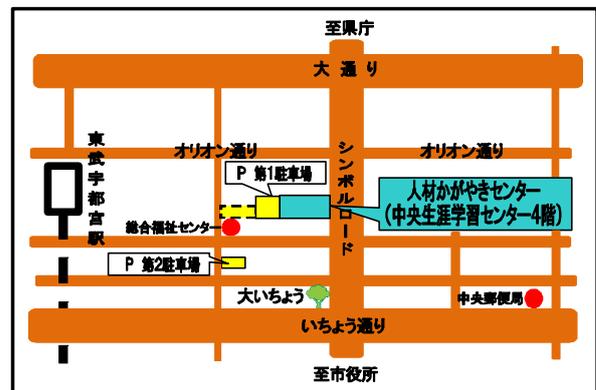
TEL 028(632)6332 / FAX 028(632)6336

メール u4606@city.utsunomiya.tochigi.jp



□■アクセス方法■□

- ・東武宇都宮駅から徒歩5分
- ・関東、東野、JRバス「県庁前」下車、徒歩5分
- ・市内循環バス「きぶな」で、「総合福祉センター前」下車



駐車場が少ないので、公共交通機関をご利用下さい。

「子育てにいかす！アンガーマネジメント」FAX申込用紙

住所	〒		
ふりがな氏名	がな氏名	年齢	
お子様のふりがな氏名	学校名	小学校	年
	性別	男 ・ 女	
電話番号	※日中、連絡の取れる番号をご記入ください。		

※お預かりする個人情報は、人材かがやきセンターが実施する事業目的以外には使用いたしません。