

参加費
無料

男性のための

アンガーマネジメント講座

人間関係に役立つ、
怒りの感情コントロール術！



「ついカッとなって」「イライラがつのって」後悔した経験は誰にでもあるもの。怒りの感情が暴走すると、周囲の人との人間関係にも影響が出ます。この講座では、自身の怒りをワークで振り返りながら、感情と上手に付き合うための心理トレーニングであるアンガーマネジメントを学びます。



講師 江野本 由香さん

日本アンガーマネジメント協会認定
アンガーマネジメントコンサルタント/
国家資格キャリアコンサルタント

令和
7年

2/21 金

午後6時30分～8時30分
開場：午後6時10分

会場 北とぴあ5階 スペースゆう多目的室AB

※エレベーターを6階で降りてお越しください。

対象 テーマに関心のある男性

定員 30名(申込順)

申込方法 1月22日(水) 午前9時から
申込フォーム・電話・スペースゆう窓口
にて受付開始

申込方法の詳細については裏面をご覧ください。



申込はこちら

保育

1歳以上の未就学児対象。定員あり。
申込多数の場合は抽選。保育申込締切
は1月29日(水)。抽選結果は1月31
日(金)以降にご連絡します。
※お子さん同伴での受講はできません。

申込・問合せ先

スペースゆう (北区男女共同参画活動拠点施設)

〒114-8503 東京都北区王子 1-11-1 北とぴあ5階

[開館時間] 火～土曜 午前9時～午後9時 日曜 午前9時～午後5時

[休館日] 月曜・祝日(月曜が祝日の場合はその翌日も休館、2/11)

TEL 03-3913-0161 Eメール danjo-c@city.kita.lg.jp



↑講座の詳細は
こちら

