

城南公民館でアンガーマネジメント講座を初めて開催します

小中学生の保護者や子育てに関心のある人を対象に、怒りの感情と上手に向き合う心理トレーニング「アンガーマネジメント」講座を開催します。子育て中に感じる「怒り」や「イライラ」と上手に付き合う方法を学んで、こどもとの関係をより良くしていくことを目指します。

- 日時 2月27日（金）14時～15時
- 会場 城南公民館 1階 ホール（二之宮町1320番地1）
- 対象 小中学生の保護者、子育てに関心のある人 20人
- 講師 群馬県立県民健康科学大学 島田 葉子（しまだ ようこ）さん
- 内容 「怒り・イライラに振り回されない子育て～アンガーマネジメントを学ぼう～」

本件に関するお問い合わせ先

生涯学習課 城南公民館

電話 外線 / 027-268-2111