

# アンガーマネジメントで 子育てのストレスを解消しよう!!

子育てや日々の生活の中で、イライラすることはありませんか？

アンガーマネジメントとは、怒りやイライラの感情と  
上手に付き合うための心理トレーニングです。

アンガーマネジメントを学んで、笑顔で子育てしましょう♪

日時： 5月12日（土） 14：00～15：30 13：45開場  
終了後、絵本こうかん会を行います。（参加自由）

場所： ほその外科小児科3階 のびのびひろば

定員： 先着30名（定員となり次第、締め切らせていただきます）

- お申込みは、ほその外科小児科受付にお申込みいただくか、電話でご連絡下さい。
- 授乳室あり、講演中託児を行います。（無料）  
託児をご希望の方は、事前にお問い合わせください。
- キャンセルの場合は、開催日1週間前までにご連絡ください。

対象： どなたでも

- 15：00ごろから5歳から小学3年生を対象としたトレーニングも行います。  
風船を使用します。ラテックスアレルギーがある方は事前にお申し出ください。

参加費： 無料

講師： 石黒 沙希

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ファシリテーター  
三重大学工学部卒業 高等学校教諭1種免許状（理科）取得  
中国漢語水平考試初等A級 家庭では2児の母親

◎お問い合わせは、 ほその外科小児科 受付まで

☎ 0587-54-1101

江南市飛高町宮町118 KTXアリーナ（旧江南市民体育館）西200m