

アンガーマネジメント はじめの一歩

～より豊かな人生のために～

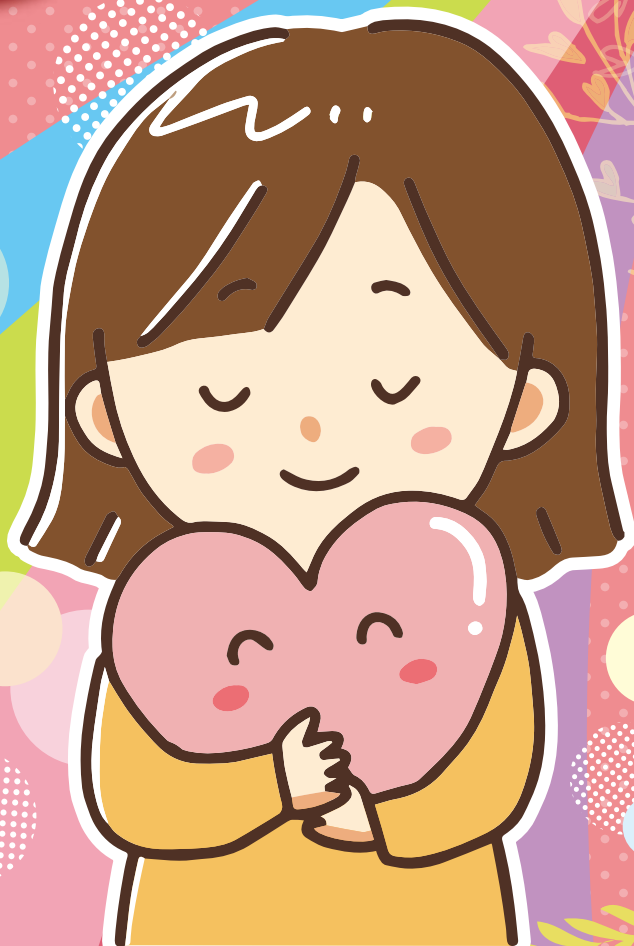
怒りは誰にでもある大切な感情です。

イライラしても大丈夫。

自分の気持ちと上手に付き合い、

心豊かな日々を送るための

ヒントをお伝えします。



あんどう いな
【講師】安藤 生奈



怒りと上手に付き合うコツをお伝えする
アンガーマネジメントコンサルタント。
地域・学校・企業等で子どもから大人ま
で幅広い世代にアンガーマネジメント
の講座を開催。
小中高生にアンガーマネジメントを伝え
るインストラクターの養成にも力を入れ
ている。

2025 **5/25** (日) 10:00～11:30
(9:45受付開始)

西東京市民文化プラザ (ONE FOR ALL西東京4階)

対象 18歳以上

参加費 500円 (当日支払)

お申込み 3月23日(日) 10:00より受付開始
右記QRコードよりお申し込みください。
文化プラザ窓口・電話でもお申し込みいただけます!



お問合せ 西東京市民文化プラザ TEL 042-497-5115 9:00～22:00

〒188-0011 西東京市田無町四丁目15番12号 ONE FOR ALL西東京4階

休館日: 火曜 (休日に当たるときは翌日以降で直近の平日)