

平成30年9月7日

八王子市生涯学習センター主催  
市民自由講座「アンガーマネジメント講座  
～怒りと上手に付き合うために～」の開催

標記の件について下記のとおり開催いたしますので、お知らせします。

- 1 日 時 平成30年10月15日(月) 午前10時～12時 全1回
- 2 会 場 八王子市生涯学習センター(クリエイトホール東町5-6) 5階 ホール
- 3 対 象 どなたでも
- 4 定 員 170名(定員を超えた場合は抽選、市民優先)
- 5 講 師 日本アンガーマネジメント協会公認  
アンガーマネジメントファシリテーター 鈴木 知美さん  
(経歴) 東京都の公立高校で家庭科教諭として10年勤務。現在「子育て中のママのための秘密基地」としてのアトリエを主宰。アトリエでは学びや、手づくりの講座を通じて「ママの笑顔」のサポートを行っている。
- 6 その他 受講料200円 申し込みは、往復はがき(期限:平成30年9月21日)  
申込み先は、〒192-0082 八王子市東町5-6 八王子市生涯学習センター  
電話 042-648-2231 FAX 042-648-2151

平成30年度 八王子市生涯学習センター主催 市民自由講座

## アンガーマネジメント講座

～怒りと上手に付き合うために～

(日時) 平成30年10月15日(月) 午前10時～12時  
(会場) 八王子市生涯学習センター(クリエイトホール) 5階 ホール



(講師) アンガーマネジメント協会公認  
アンガーマネジメントファシリテーター  
**鈴木 知美 さん**

(講師コメント)  
●怒りのメカニズムを知って、どのように自分の怒りと付き合ったらよいか、3つの暗号をお伝えします。

(受講料) 200円  
(対象者) どなたでも  
(定 員) 170名(応募者多数の場合は抽選、市民優先)  
(申込み) 往復はがきに「アンガーマネジメント、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、年齢、性別、返信面の宛名を書いて、平成30年9月21日(必着)までに下記「申し込み先」までお送りください。

【問い合わせ先・申し込み先】  
八王子市教育委員会 生涯学習スポーツ部 学習支援課  
〒192-0082 八王子市東町5-6  
八王子市生涯学習センター(クリエイトホール)  
電話 042-648-2231 FAX 042-648-2151



【問い合わせ】

生涯学習スポーツ部  
学習支援課長 浅岡  
電話 042-648-2231