

アンガーマネジメントで 「怒り」を知ろう

無料

「怒り」について学び「アンガーマネジメント」を実践していくことは、市民活動や様々な場面で役立ちます。
無駄に怒ってしまう自分、怒りを我慢しすぎてしまう自分とサヨナラしましょう！

2026年
9月3日（木）
14:00～15:30



場 所 つくば市民センター 3階 大会議室（つくば市吾妻1-10-1 コリドイオ内）

対 象 市民活動を行っている方や、これからやろうとしている方で
アンガーマネジメントを受講されたことのない方

※普段から怒ることが少ない方は、講座中のワークに参加しづらい可能性があるため、ご遠慮ください。

タナカ

講 師 田中いづみ氏（アンガーマネジメントファシリテーター）

定 員 先着40人

申 込 8月6日（木）12:00からインターネットで



講座申込

主催：つくば市民センター（つくば市吾妻1-10-1 コリドイオ内）

✉ ctz015@city.tsukuba.lg.jp ☎ 029-855-1171

車いす対応エレベーター、多目的トイレ、オストメイト対応トイレ、車いす貸し出し、授乳室、ヒアリンググループ、あります。途中入退室可。各部屋の使用についての段差や障害者専用駐車場については、お問合せください。