

市制施行 100 周年記念行事

明石中央体育会館 スポーツカーニバル in 石ヶ谷公園

アンガーマネジメント講習会(入門編)

アンガーマネジメントとは？

怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニングです。怒らないことを目的とするのではなく、怒る必要のあることは上手に怒り、怒る必要のないことは怒らなくても済むようになることを目標としています。



【日 時】 令和 1 年 11 月 4 日 (月・祝)

①10:00~11:30 (受付 9:45~)

②13:30~15:00 (受付 13:15~)

【場 所】 あ・れすと (1 階ロビー)

【対 象】 18 歳以上

【定 員】 ①②各 10 名 ※先着順

【参 加 料】 1 人 3,300 円 (消費税込)

【講 師】 日本アンガーマネジメント協会 追原 三重

【申込方法】 10/15 (火) ~10/31 (木) までに電話または体育会館事務所にて



★問合せ★

明石中央体育会館

〒674-0053 明石市大久保町松陰 1126-47

TEL 078-936-6621 FAX 078-936-6624

※お預かりした個人情報は本イベントのみに使用させていただきます。

※当日、8:30 時点で明石市に警報発令時はイベント中止です。

HP・Facebook または電話にてご確認ください。

LINE@

HP



明石中央体育会館

検索

当日はイベントもりだくさん！

館内では、大人が気軽に参加できるゆるゆる運動会、有名選手による卓球・バレー教室、障がい者スポーツ「アンプティサッカー」など、石ヶ谷公園では、子ども達や各種愛好家によるステージ・クラフトまるしえ・飲食・物販ブースなどを予定しています。

どうぞご家族、ご友人お誘いあわせのうえ、お気軽にご来園ください(^o^)