

# イライラをイキイキに変える アンガーマネジメント講座

日 時：9月15日（水） 10:00～11:15

会 場：湯沢勤労青少年ホーム 2階スポーツ室（湯沢市佐竹町4-5）

参加対象：湯沢市民大学受講者及び一般市民

参加費：無料（事前に申し込みが必要です）

内 容：前半/講話

「アンガーマネジメント（怒りを上手にコントロール）について」

後半/アンガーマネジメントによる怒らない体操

※ご参加の方は動きやすい服装で、内履きとタオル、飲み物（水分補給）のご持参をお願いします。

新型コロナウイルス感染症の影響で、生活が一変してしまいました。

コロナに対する不安が、他人や自身に対してのイライラに

変わっていませんか？怒りの仕組みと上手にコントロール

する方法を知ってイキイキした生活を心がけましょう。

## 講師紹介



## 佐藤マサルさん（スマイルよこて代表）

長年高齢者福祉の仕事に従事し、認知症ケアをする側にアンガーマネジメントが有効と気づき、（一社）アンガーマネジメントコンサルタントの資格を取得する。現在もグループホームに勤務しながら、県内唯一のアンガーマネジメント「怒らない体操インストラクター」として、介護分野にとどまらず多方面で研修や怒らない体操の講師として活動を続けている。横手市在住で趣味はスポーツ観戦、お菓子作り。



■マスクの着用と手指の消毒・検温等の新型コロナウイルス感染予防対策へのご協力をお願いします。

【主催】湯沢市協働事業推進課 湯沢生涯学習センター

【共催】秋田県南部男女共同参画センター（横手市神明町1-9）

【問合せ・申込み】秋田県南部男女共同参画センター / 電話 0182-33-7018

◆この講座は湯沢市民大学 第3回一般教養講座 男女共同参画事業と共に実施します。



## イライラをイキイキに変える アンガーマネジメント講座

日 時：9月15日（水）10:00～11:15

会 場：湯沢勤労青少年ホーム2階 スポーツ室

※動きやすい服装で、内履きとタオル、飲み物(水分補給)をご持参ください。

### 参 加 申 込 書

FAXでのお申込みの場合は、こちらに記入し送信してください。

◇南部男女共同参画センター FAX 0182-33-7038

氏 名	所属または住所	電話番号

※ご提供いただく個人情報は、本事業実施のための確認や諸連絡以外に無断で使用しません。