

# アンガーマネージメント講座



※イメージ



講師 長谷川 恵 はせがわ めぐみ

日本アンガーマネジメント協会  
キッズインストラクタートレーナー

定員

15名

3月10日(土)

5月30日(水)

6月27日(水)

13:00 ~ 14:30

受講料 3,240円 (90分)

持参品 筆記用具

「言わなくていい一言を言ってしまった」「怒った後で罪悪感におそわれる」「上手に怒れなくてもやもや」そんな怒りっぽい、怒れない自分をどうにかしたい。怒りをコントロールするコツをお伝えいたします。

お申込み・お問合せ

コープさっぽろ 中央文化教室

011-222-4639

札幌市中央区北1条東1丁目 カレスサッポロビル3F 受付時間/10:00~17:00(月~金)・10:00~16:00(土)・日祝休み