

こころの健康づくり講演会

アンガー マネジメント

～人間関係をもっと豊かにする方法～

参加
無料!

2025.10.11(土)

13時30分～16時

アンガーマネジメントとは

怒りや感情のコントロールを学び、効果的に管理する方法です。

日々の生活の中でイライラすることはありませんか。
怒りや苛立ちなどのネガティブな感情と上手に付き合うためにアンガーマネジメントを学びましょう!

講師

(株) Dream Seed

三井洋子氏

会場

みのわ地域交流センター
研修室A・B

対象

箕輪町在住の方

定員

先着100人(ご予約下さい)



ご予約・お問合せは

箕輪町役場 健康推進課
TEL0265-79-3118

【来場者には、健康ポイント[100ポイント]プレゼント!!】

こちらから
もお申込み
できます⇒

