

# すこやかセミナー 第3講

(草津市生涯学習課家庭教育サポート事業)

参加無料  
定員40名

## 「よりよい人間関係を築くための アンガーマネジメント」



「また怒っちゃった……。」

こどものことが大好きなのに、思わず怒ってしまい、後悔した経験はありませんか？  
アンガーマネジメントは、自分の怒りと上手につき合うための心理トレーニングです。  
子育てがイライラからニコニコに変わる、とっておきのコツをお伝えします。

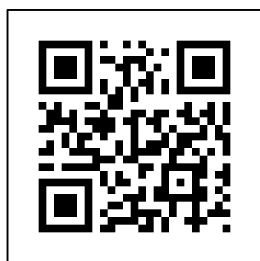
日時：2026年2月13日(金)

19:30～20:45頃(受付19:15～)

場所：①玉川まちづくりセンター 2階 大会議室

②Youtube配信による視聴

※Youtube配信による視聴の場合は  
メールでお申込みください。



メールアドレスは  
こちらから  
読み取れます

講師

安岡 寛 様



日本アンガーマネジメント協会アンガーマネ  
ジメントファシリテーター。

おうちこどもはきょういくけんきゅうしょ  
淡海言の葉教育研究所 代表。

33年間の教員生活で1600人のこどもた  
ちと関わってきた経験をもとに、言葉の大切  
さを滋賀に広め根づかせる活動をしている。

共催：草津市生涯学習課・

玉川学区青少年育成区民会議・玉川まちづくりセンター

申込み・問合せ：玉川まちづくりセンター

(開館時間：8:30～17:15 ※日・祝日は開館していません。)

TEL：077-564-0189

FAX：077-564-0200

E-mail: tamagawa@machikyou.jp

申込み締切：2月6日(金)