



しょうがくせいたいしょう むりょうこうざ  
小学生対象 無料講座

# こどものためのアンガーマネジメント

じょうず

## ～イライラと上手につきあおう～

にっ 日 程 令和5年 3 月 18 日 (土)

① 午後 1 時 ~ 2 時 (低学年対象)

② 午後 2 時 30 分 ~ 3 時 30 分 (高学年対象)

※各回の内容は同じです。※対象学年は目安ですので、どちらの回でもご参加

いただけますが、対象学年向けの説明となります。

アンガーマネジメントとは、怒らないようガマンすることではありません。  
イライラ、ムカムカの仕組みを知って、上手につきあう方法を学びましょう。  
家族や友達と仲良くなるヒントを見つける楽しい講座です。

会場 生涯学習センター ホール (元気創造プラザ4階)

講師 安藤生奈

(アンガーマネジメントキッズインストラクタートレーナー)

対象 三鷹市内在住・在学の小学生

定員 各回 15人 (定員を超えた場合は抽選)

受講料 無料

持ち物 筆記用具

申込期間 令和5年1月20日(金)~2月21日(火)

申込方法 講座申込システム (<https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/>)

抽選結果の通知: 2月28日(火) 予定

### 【交通案内】

#### ■路線バス (小田急バス、京王バス)

三鷹駅、吉祥寺駅、調布駅、武蔵境駅、仙川駅から、  
バス停「三鷹市役所前」または「三鷹農協前」下車徒歩5分

#### ■みたかシティバス

北野ルート、新川・中原ルートで、  
バス停「三鷹中央防災公園・元気創造プラザ (市役所東)」下車すぐ



【主催・お問い合わせ】公益財団法人三鷹市スポーツと文化財団 三鷹市生涯学習センター

【住所】〒181-0004 三鷹市新川 6-37-1 元気創造プラザ4階 【電話】0422-49-2521

【HP】<https://www.mitakagenki-plaza.jp/shogai/> 【Twitter】@ShogaiMitaka