

# 後悔しない! 怒りの取り扱い方

あなたは怒りを感じた時どうしていますか?  
すぐにキレたり、怒りを溜め込んだり、  
人や物にあたりたりして、後悔していませんか?  
怒りをコントロールして、イライラを解消しましょう。

11/25 (日)  
13:30 ~ 16:00

◎講師 谷川 由紀 さん

(高松市太田社労士事務所代表)

●会場：アミコミーティングルーム  
(徳島そごう隣アミコビル2階元町郵便局上)

○参加費：無料

●定員：40名 (先着順、要申込)

○主催：徳島市、徳島市フェスティバルあい実行委員会

○受託団体：・女性への暴力根絶をめざす

徳島ネットワーク(略称：根絶ネット)  
・自己表現学習会

●問い合わせ、申し込み先

TEL: 080-3168-4452 (根絶ネット)

E-mail: konzetsunet@gmail.com

○無料託児あります (1歳から就学前)

3日前までに女性センターへ予約してください

TEL : 088-624-2611

