



# イライラしない子育て

## ～子育て中のアンガーマネジメント講座～

子育てでつい怒りすぎてしまったことはありませんか？  
育児中のイライラは切っても切り離せないものです。  
でも、対処法さえ分かれば怒りをコントロールすることができます。  
子育て期のイライラとの付き合い方を学んでみませんか？

※アンガーマネジメントとは怒りの感情をコントロールすることです。しかし、怒りが一概に悪い訳ではありません。怒りとの付き合い方を学ぶことで、気持ちの良い毎日が送れる様に目指します。



**11月21日（月）**  
**10：00～11：30**

会場：多目的ホール1

対象：未就学児の保護者（お子様と同室で一緒に受講できます）※託児もあり

定員：30名（先着）

申込：11月4日（金）～定員に達するまで

受付：電話または総合案内

費用：無料

講師：鈴木礼子氏

（アンガーマネジメントファシリテーター/埼玉県家庭教育アドバイザー）



### ※託児について

首がしっかり据わった4ヶ月前後のお子様以上が対象です。

ご希望の方は、11月4日（金）～11日（金）の期間にお申し込みください。（先着10名、費用：無料）

場所は多目的ホール2です。（託児利用の場合、保護者と別室になります。）

※ 駐車場は数に限りがあります。できるだけ公共交通機関をご利用ください。

さいたま市子ども家庭総合センター『あいぱれっと』指定管理者アイル・オーエンスグループ あいぱれっと HP

TEL：048-829-7043

受付時間 9:00～20:00（水曜日、12/29～1/3 休館）さいたま市浦和区上木崎4丁目4番10号 1階

