

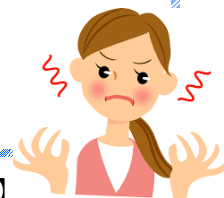
# アンガーマネジメントの基本を学ぶ

～ストレス・イライラで潰れてしまわないうちに来てください！～

「介護をしながらついイラッとしてあたってしまう・・・。」「介護・職場・家庭のストレスが溜まってしょっちゅうイライラする・・・。」・・・そんなストレス・イライラにまつわるお悩みはありませんか？この講座で心が少しでも楽になるよう、今話題の心理トレーニング「アンガーマネジメント」（怒り・イライラとの上手な付き合い方）のイロハをご一緒に学んで、介護生活・介護現場で活かしていきましょう。

日 時 2021年 1月8日（金） 13:30～15:30  
 場 所 愛媛県生活文化センター 2階 第一研修室（松山市北持田町139-2）  
 定 員 30名 [応募者多数の場合は抽選にて受講者を決定いたします。]  
 対 象 愛媛県民一般（介護職等専門職の方も受講できます。）  
 実 費 無料  
 講 師 一般社団法人 日本アンガーマネジメント協会認定  
 アンガーマネジメントトレーニングプロフェッショナル™ 石井 真奈 先生  
 申込方法 電話・FAX・ホームページから  
 申込締切 2020年12月18日（金）午前9時まで受付

\* 申込み状況により、受付締切日以降でも受講可能な場合があります。受付状況につきましては、当センターへお問い合わせいただくか、またはホームページでご確認ください。



【会場周辺地図】



“みんなで学ぼう介護のいろは”

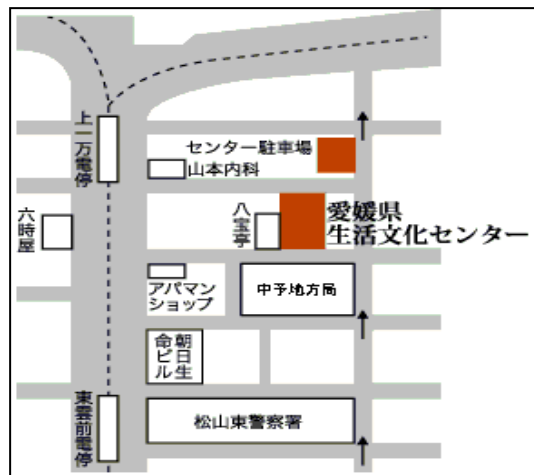
＜お問い合わせ先＞  
 愛媛県在宅介護研修センター  
 （愛称：愛ケア）

TEL：089-914-0721 FAX：089-914-0732

（ホームページ）<https://ehime-zaitakukaigo.com/>

駐車できる台数に限りがありますので、周辺の有料駐車場のご利用や公共交通機関でのご来場にご協力ください。

◆伊予鉄道 市内電車（環状線あるいは道後温泉行き）  
 上一万電停下車 徒歩2分



申込年月日 年 月 日

## 受講申込票

受講希望の講座名	アンガーマネジメントの基本を学ぶ ～ストレス・イライラで潰れてしまわないうちに来てください！～	受講日	2021.1.8（金）
ふりがな		事業所名	
氏名		団体名	
		職業	
受講票送付先	（自宅・事業所） ※どちらかに○をつけてください	電話番号	
送付先住所	〒		

☆以前に愛媛県在宅介護研修センターで研修を受講したことがありますか？（はい・いいえ）

- \* 同一事業所から多数お申し込みの場合、申込票1枚につき2名以内のご記入をお願いいたします。
- \* 講座受付終了後抽選し、当選された方（受講いただける方）には2週間以内に受講票を郵送いたしますが、受講の可否をお知りになりたい方は、直接 当センターまでお問い合わせ下さい。
- \* 受講申込票にご記入いただいた個人情報は、当センターが責任を持って管理いたします。