



「怒り」と上手に

付き合うコツ！



一緒に身につける、「怒り」に振り回されない為の
アンガーマネージメント！

2025 年 6 月 14 日 (土)

10:30 - 11:30 [開場 10:00]

会場 武蔵野病院外来病棟 2F

埼玉県上尾市栄町 15-32

TEL 048-771-4686

① 看護師によるセミナー

怒りに振り回されないための
アンガーマネージメント講座

② 作業療法士による椅子ヨガ

マインドフルネスヨガ

参加無料

主催：武蔵野病院

共催：社会福祉協議会

※事前申し込み不要、動きやすい服装でお越しください。



上尾 武蔵野病院

