

ママ、ひとやすみ

＊ ～ママのための癒しお話し会～ ＊

子どもはかわいいけれど、子育てって大変！そう思っているママはあなただけではありません。「大変さをわかってもらえない」「子どもが言うことを聞いてくれない」「なんだかイライラしてしまう」「ちょっと一息したい」……。そんな気持ちを他のママたちとおしゃべりしてみませんか？

対象 未就学児のお子様がいるママ

内容 少人数のグループで、一人ずつ順番にお話をします。
話す内容はなんでもOK。話して聞いてもらうことでスッキリしたり心が軽くなったりします。ここで話されたことはこの場に置いていくというルールがあるので安心です。

予約不要！ 直接会場にお越しください

保育士の託児つき（無料！）

※託児を利用される場合は、おむつ、おしりふき、必要時だっこひも
ミルク、お湯等をお持ちください。

日時 月2回火曜日 午前10：15～11：45 2階相談室
(託児は10：00から受付 1階講堂)

★令和6年★

| | |
|-----|--------|
| 4月 | 16日 |
| 5月 | 7日・21日 |
| 6月 | 4日・18日 |
| 7月 | 2日・16日 |
| 8月 | 6日・20日 |
| 9月 | 3日・17日 |
| 10月 | 1日・15日 |
| 11月 | 5日・19日 |
| 12月 | 3日・17日 |

★令和7年★

| | |
|----|--------|
| 1月 | 7日・21日 |
| 2月 | 4日・18日 |
| 3月 | 4日・18日 |

杉並区立上井草保健センター
杉並区上井草3-8-19
TEL：03-3394-1212