

【R6 年度】

子育てママのための  
グループミーティング

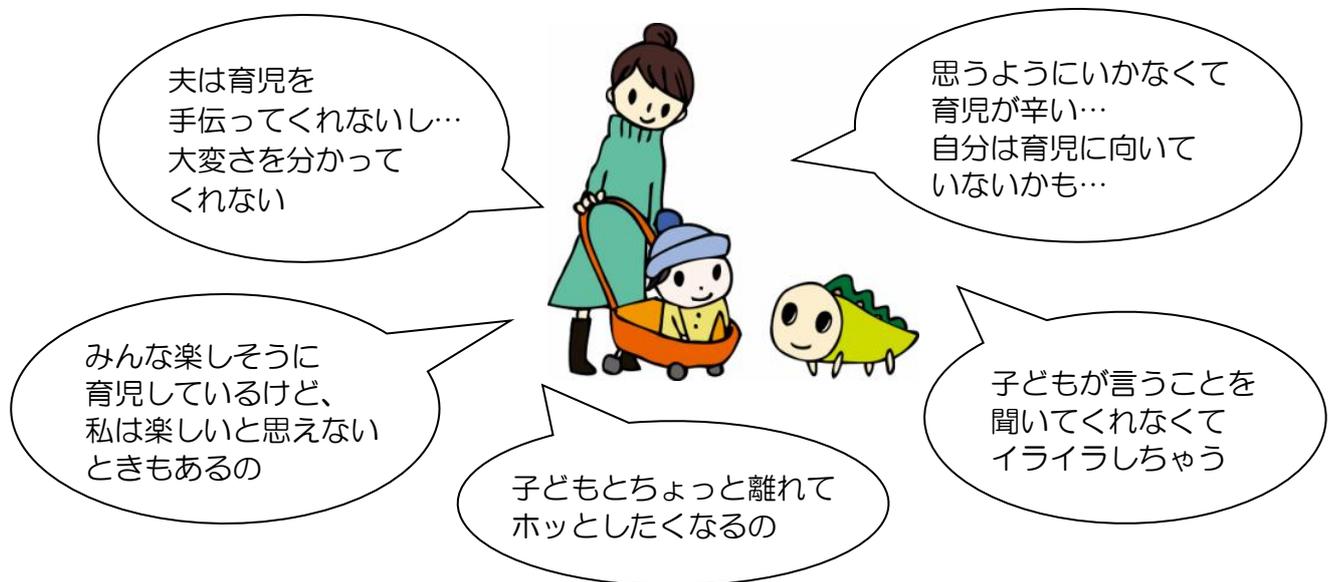
# アフタヌーン



毎日の忙しい子育ての中で、上手くいかなくて不安になったり、ついイライラしてしまったりすることはよくあることです。

そんな日々のもやもやを、みんなで吐き出して一息つきませんか。グループにはスタッフも入るので、お子さんのこと、ご家族のこと、自分のこと、話したいことは何でも話して大丈夫。聞くだけの参加でもOKです。

ママ達がおしゃべりしている間、お子さんは別室で保育士がお預かりします。大人だけのゆったりした時間を一緒に過ごしませんか。



開催日時 : 木曜日 (原則月2回) 14:00~15:30

4月	5月	6月	7月	8月	9月
25	9・23	13・27	11・25	8・22	12・26
10月	11月	12月	1月	2月	3月
10・24	14・28	12・26	9・23	13・27	13・27

参加するには・・・

乳幼児のお子さんを育てているお母さんを対象とした、予約制のグループです。初めての参加、ひさしぶりの参加の際は地区担当保健師あてにお電話ください。

<お申し込み・お問い合わせ>

高円寺保健センター 03-3311-0116

地区担当保健師：\_\_\_\_\_

○ご利用にあたって…

【ご注意】

託児でお預かりできるのは、就学前（年長さん）までのお子さんです。

【持ち物】

- お母さんの飲み物  
（保健センター内には自動販売機の設置がありません）
  
- お子さんの飲み物    ※お食事の提供はできません  
（保健センター内に調乳室がなく衛生的な調乳が難しいため、  
ミルクの場合は調乳したものをお持ちください）
  
- お子さんのお着がえ・おむつ類
  
- お子さん用の大きめのタオル  
（入眠時にお布団のかわりに使わせていただきます）
  
- ビニール袋  
（使用済みおむつや汚れた衣類のお持ち帰りのために使用します）