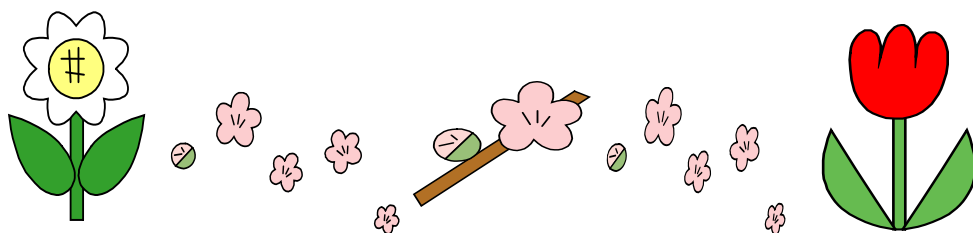


ママのための
カウンセリンググループです



令和8年度

杉並区立荻窪保健センター





ほっとタイム

最近、気持ち 疲れていませんか？
子供のこと・自分のこと・夫や家族のこと・・・
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？

大切なお花に毎日水をあたえるように
あなた自身の気持ちにも栄養をあげましょう

お子さんは別室で保育士がお預かりします

ご参加希望の方はお電話ください

荻窪保健センター

電話 03-3391-0015

時間 10時～11時30分

会場 3階 3・4番診察室

託児 無料

- ・当日はファシリテーターが進行します。
- ・ご希望の方は、まず地区担当保健師にご相談ください。
- ・初回参加時のみ予約が必要です。
出欠・託児について当日前までにお電話ください。

令和8年度日程



4月 13 日 (月)	4月 27 日 (月)
5月 11 日 (月)	5月 25 日 (月)
6月 8 日 (月)	
7月 13 日 (月)	7月 27 日 (月)
8月 3 日 (月)	8月 24 日 (月)
9月 14 日 (月)	9月 28 日 (月)
10月 5 日 (月)	10月 26 日 (月)
11月 9 日 (月)	11月 30 日 (月)
12月 14 日 (月)	12月 28 日 (月)
1月 4 日 (月)	1月 18 日 (月)
2月 1 日 (月)	2月 15 日 (月)
3月 1 日 (月)	3月 15 日 (月)

●託児の持ち物



- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| ☐ 着替え | ☐ 抱っこひも |
| ☐ ビニール袋 | ☐ おむつ |
| ☐ 飲み物 | ☐ タオル |

※託児中の食事はできません。

※お手洗いを済ませてからお預けくださ

