

【R8年度】

子育てママのための
グループミーティング

Sunny place

(サニープレイス)



子育て中は、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うことがありますよね。アフタヌーンは、そんな日々のもやもやを吐き出して一息つける場所です。

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。

夫は家事も育児も
手伝ってくれないし…
大変さを分かってくれない

育児が思うようにいかなくて苦しい…
私は育児に向いていないかも…

子どもとちょっと離れて
ホッとしたいな

みんな楽しそうに
育児しているけど、
私は楽しいと思えない
ときもあるの



子どもにイライラ…
最近怒ってばかり

サニープレイスに参加したママ達の声

「私も子どもも、毎回この時間がたのしみになっている」

「それぞれ抱えているものは違うけど、『あるある』と思いながら聞いていた」

「思っていたより、聞いてもらいたい話が溜まっていた」

「すごく疲れていて来るのを迷ったけれど、来たほうが不思議と疲れがとれた」

「今日もすごくすっきりして、笑って帰れる」

開催日時 : 水曜日(原則月2回) 10:00~11:30
5月18日のみ 月曜日 14:00~15:30
開催場所 : 高円寺保健センター 1階

4月	5月	6月	7月	8月	9月
8・22	18・27	10・24	8・22	12・26	9・30
10月	11月	12月	R9年1月	2月	3月
14・28	11・25	9・23	13・27	10・24	10・24

《ご利用にあたって》

○参加するには

乳幼児を育児中のお母さんを対象としたグループです。

初めての参加、ひさしぶりの参加の際は下記担当者にお電話ください。

＜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：_____

○託児について

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。

託児をご利用の場合は、グループ開始の10分程前にお越しください。

【持ち物】

- お母さんの飲み物
(高円寺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)