

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」

「初めての出産で幸せなはずなのに気持ちがすっかり落ち込んでいる」・・・

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？

聞いているだけでも大丈夫です。私だけでないとわかるだけで少し元気になれます。ご参加お待ちしております。

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。
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。

初回のみ電話で予約（2回目以降は不要です）

保育士の託児つき（無料！）

※おむつ、おしりふき、必要時抱っこひも、ミルク、お湯等をお持ちください。

日時 月2回火曜日 午前10：00～11：30 2階相談室
（託児は9：50から受付 1階講堂）

★令和8年★

4月	7日・21日
5月	12日・26日
6月	2日
7月	7日・21日
8月	4日・18日
9月	1日・15日
10月	6日・20日
11月	10日・24日
12月	1日・15日

★令和9年★

1月	5日・19日
2月	2日・16日
3月	2日・16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