

R8 年度

ママのリフレッシュタイム

最近、なんだかもやもやする、疲れている、と感じることはありませんか？

自分のこと、子ども、夫や実家、友人関係、職場復帰のこと・・・

時には子どもと離れ、同じような気持ちのママたちと集まって、おしゃべりしてみませんか？

お子さんは、別室で保育士がお預かりします。



グループの進行は、ファシリテーターが行います。



R8.4月	2	16	10月	1	15
5月	7	21	11月	5	19
6月	4	18	12月	3	17
7月	2	16	R9.1月	7	21
8月	6	20	2月	<u>3 (水)</u>	18
9月	3	17	3月	4	18

会場：和泉保健センター

時間：午前 10 時～11 時 30 分

(託児受付は 9 時 45 分からです。)



※初めて・久しぶりの参加の方は、持ち物などご説明しますのでご連絡ください。

※託児用のオムツや飲み物(ミルク・水・お茶)等をひとまとめにしてお持ち下さい。

ベビーカーでお越しの方は、チェーンキーのご使用等で盗難や取り違い防止の工夫をお願いいたします。

【お問合せ】

杉並区立和泉保健センター

TEL：03-3313-9331