

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。
ここで話されたことはこの場に置いていくというルールがあるので安心です。

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10：15～11：45 2階相談室
（託児は10：00から受付 1階講堂）

★令和7年★

4月	8日・22日
5月	13日・27日
6月	3日・17日
7月	1日・15日
8月	5日・19日
9月	2日・16日
10月	7日・21日
11月	4日・18日
12月	2日・16日

★令和8年★

1月	6日・20日
2月	3日・17日
3月	3日・17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