

【R7年度】

子育てママのための
グループミーティング

アフタヌーン



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待ちしております。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

アフタヌーン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 : 木曜日(原則月2回) 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
10・24	8・22	12・26	10・24	14・28	11・25
10月	11月	12月	R8年1月	2月	3月
9・23	13・27	11・25	8・22	12・26	12・26

《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）