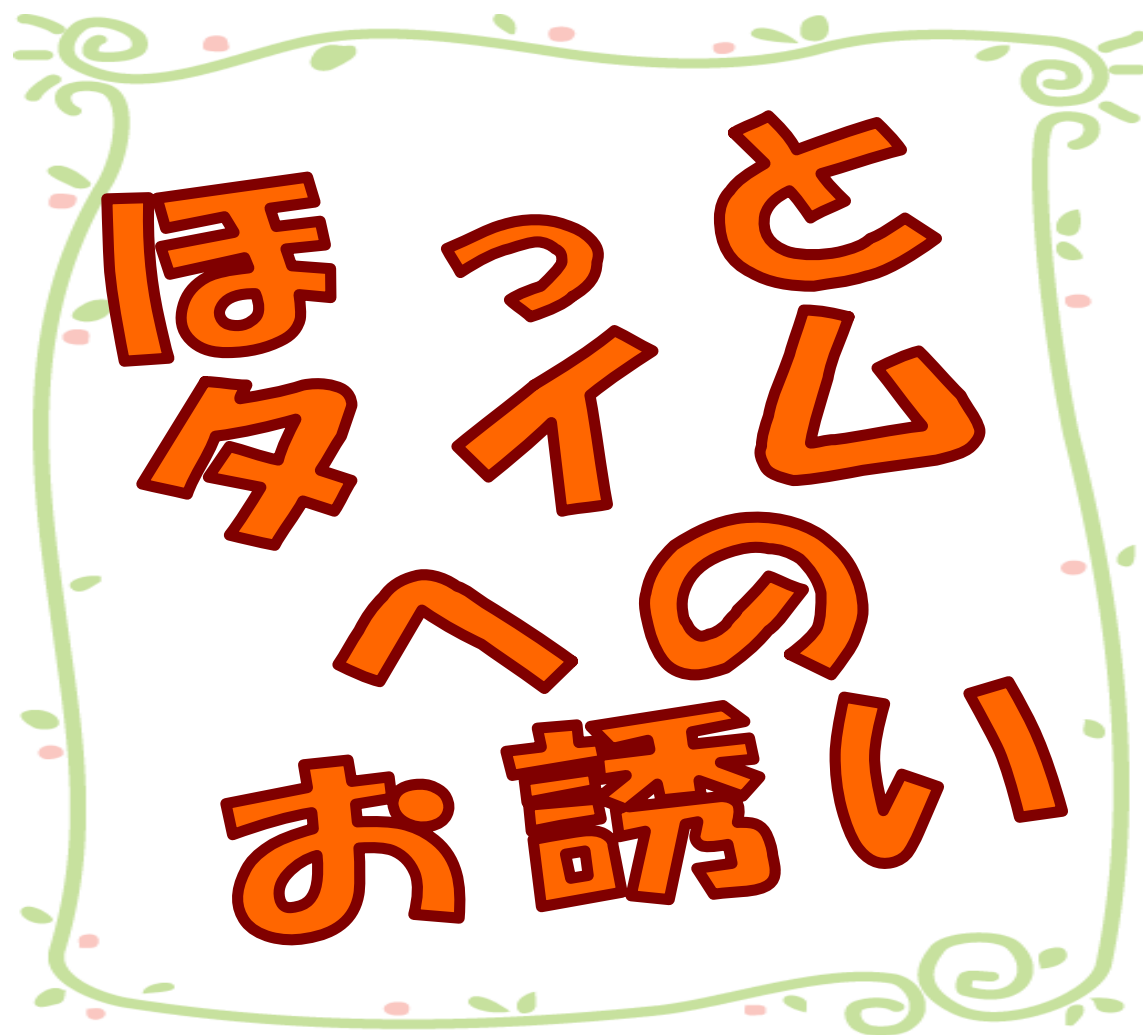
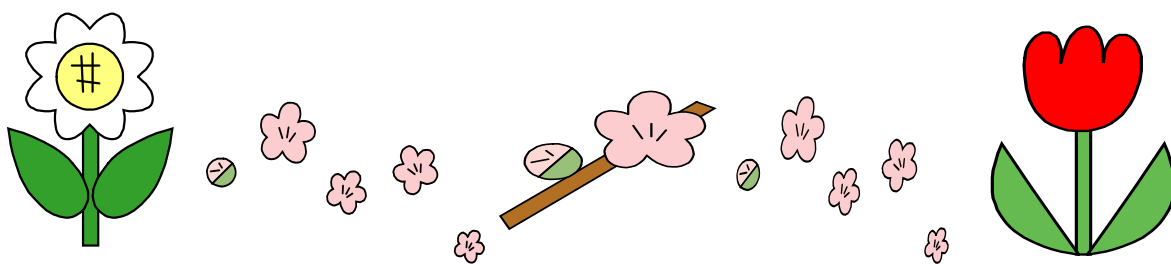


ママのための  
カウンセリンググループです



令和7年度

杉並区立荻窪保健センター





# ほっとタイム

最近、気持ち 疲れていませんか？  
子供の事・自分の事・夫や家族のこと・・・  
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？

大切なお花に毎日水をあたえるように  
あなた自身の気持ちにも栄養をあげましょう

お子さんは別室で保育士がお預かりします

ご参加希望の方はお電話ください

荻窪保健センター

電話 03-3391-0015

時間 10時～11時30分

会場 3階 3・4番診察室

託児 無料

- 当日はファシリテーターが進行します。
- ご希望の方は、まず地区担当保健師にご相談ください。
- 初回参加時のみ予約が必要です。  
出欠・託児について当日前までにお電話ください。

# 令和7年度日程



4月 14 日 (月)	4月 28 日 (月)
5月 12 日 (月)	5月 26 日 (月)
6月 9 日 (月)	6月 23 日 (月)
7月 14 日 (月)	7月 28 日 (月)
8月 4 日 (月)	8月 25 日 (月)
9月 8 日 (月)	9月 22 日 (月)
10月 6 日 (月)	10月 27 日 (月)
11月 10 日 (月)	11月 17 日 (月)
12月 8 日 (月)	12月 22 日 (月)
1月 5 日 (月)	1月 26 日 (月)
2月 2 日 (月)	2月 16 日 (月)
3月 9 日 (月)	3月 23 日 (月)

## ●託児の持ち物



- |                                |                                |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 着替え   | <input type="checkbox"/> 抱っこひも |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋 | <input type="checkbox"/> おむつ   |
| <input type="checkbox"/> 飲み物   | <input type="checkbox"/> タオル   |

※託児中の食事はできません。

※お手洗いを済ませてからお預けください。

