

# 子育て中のセルフケア

～気持ちとのほどよいつき合い方～

お子さんと過ごす日々で、自分の気持ちのコントロールが難しいと思う時もあるかもしれません。そんな時、短時間でできるセルフケアの方法など、一緒にお話していきましょう。

日時：11月7日(木曜日)

10:00～10:40

場所：子育て総合支援センター『ぬくぬく』  
プレイルーム和室

対象：未就園児とその保護者

定員：10組

講師：嶋田 あゆみ さん

申込み：10月24日(木)午前9時30分以降、電話、または直接

申し込み先 子育て総合支援センター「ぬくぬく」

電話 042-985-8020