

ママたちの

おしゃべりタイム

ママだけでゆったりおしゃべりしてみませんか？

お子さんには保育があります。

みずべスタッフと臨床心理士の瀬川未佳さんがお手伝いします。

連続3回講座 10:30~11:45



①11/24(水)

こどものこと

- どんな風に遊ばせてる？
- お昼寝どうしてる？



②12/1(水)

家族のこと

- 新しい生活様式って？
- 家事分担どうしてる？



③12/8(水)

わたし時間

- じぶんの時間、つくれる？
- ストレス発散方法は？

対象：第1子が2歳~3歳のお子さんのお母さん

☆全日程参加できる方を優先させていただきます。

☆以前にグループ懇談会に参加された方はご遠慮ください。

定員：4名程度

講師：瀬川未佳さん(臨床心理士)

申し込み：11月10日(水) ~ 先着順

電話にてお申し込みください。

※お子さんには保育があります。(きょうだいも可)

~参加者アンケートより~

子どもを預かってもらえて、自由に話せる機会はなかなかないです。
ぜひ参加してみてください！

なやみは自分だけじゃないとわかったり、共有、共感することで安心できました。
気づかせてもらった事もあり、よかったです。