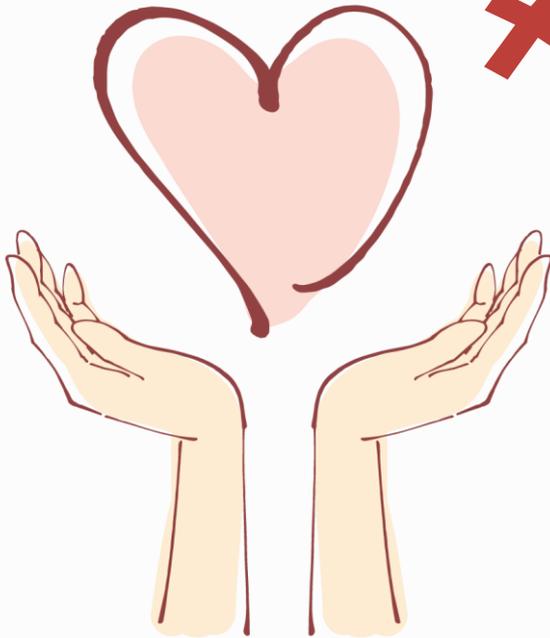


こどもは集団生活の体験を、
おとなは学びの時間を
楽しみましょう

令和5年度 第3期
親と子の教室

子育て世代の メンタルヘルス



「子どもや家族にイライラしてばかり…」
「不安や心配で、いつも気分が晴れない…」
そんな気持ちになることはありませんか？

子育て世代のメンタル不調の特徴や
不調を感じたときのセルフケア、
ストレスをためない人間関係の築き方など、
健やかな心を保つメンタルケアを学んで
楽しい子育てライフを送りましょう

1/12 金曜日

初回は親子一緒に
オリエンテーションと交流

日程と
内容

1/19～2/16 毎週金曜日

親と子がそれぞれ活動します。

こどもは保育室で、お友だちや保育士と
一緒に楽しく遊びながら、集団生活を
体験します。

おとなは学びの時間を楽しみましょう。

『子育て世代のメンタルヘルス』

講師:大賀 直子

(メンタルケア・コンサルタント)



場 所 武蔵野市民会館 講座室・保育室

時 間 9:30～11:30

対 象 市内在住、開催初日に2歳～3歳の
未就園児とその親、全回参加できる方

定 員 16組 (初参加の方を優先し、
超えた場合は抽選)

参加費 無料

その他 持ち物や保育の詳細などは、
初回オリエンテーションで説明

その他
詳細

■ 往復ハガキに、住所・電話番号・
親の氏名(ふりがな)・子どもの
氏名(ふりがな)と生年月日を
明記して「親と子の教室」宛に郵送

■ 返信用ハガキを持って直接
市民会館の窓口へ

■ インターネット申請はこちら⇒

申込
方法



応募締め切り12月15日(金)

定員に満たない場合、締め切り後も受け付けます

お問い合わせ

武蔵野市民会館

武蔵野市境2-3-7 TEL:0422-51-9144

問合受付時間 9:00～16:30

(木曜・日曜・祝日除く)