

# 令和6年度 お母さんの休み時間日程表

毎日の子育てや家事の大変さ、夫や家族との関係、  
親同士の悩み……。不安、イライラ、自信喪失……。

子育てって休みなしでつらい……

誰でもそんな気持ちがあるものです。



そんなとき、お子さんとちょっと離れて、ほっと一息つきましょう。



「お母さんの休み時間」は子育てママどうし

安心して気持ちを話せる交流会です。

こころにたまった重い気持ちを聞いてもらいたい方、

すこしだけ休憩しに来ませんか。

**日時** ※いずれも10時から11時30分まで

| 開催する健康福祉センター             | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
|--------------------------|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|----|----|----|
| 板橋<br>金曜<br>電話3579-2121  | 26 | 31 | 28 | 26 | 23 | 27 | 25  | 22  | 20  | 31 | 21 | 21 |
| 上板橋<br>木曜<br>電話3937-1041 | 18 | 23 | 20 | 18 | 29 | 12 | 10  | 14  | 19  | 23 | 13 | 13 |
| 赤塚<br>火曜<br>電話3979-0512  | 23 | 28 | 25 | 23 | 20 | 17 | 15  | 26  | 24  | 28 | 25 | 18 |
| 志村<br>金曜<br>電話3969-3836  | 26 | 24 | 28 | 26 | 30 | 27 | 25  | 29  | 20  | 24 | 28 | 21 |
| 高島平<br>月曜<br>電話3938-8621 | 22 | 27 | 24 | 22 | 26 | 30 | 28  | 25  | 23  | 27 | 17 | 24 |

※ 予約制です

**保育** 予約制、申込順(概ね4か月以上の乳幼児)

保育の持ち物:おむつ、おしり拭き、着替え、バスタオル、水分、ビニール袋、お気に入りのおもちゃ

\* 多くの方にご利用いただくために原則、月に1か所の健康福祉センターの利用となります

\* 発熱等、体調がすぐれない時はご連絡の上、参加をお控えください。

**申込み・問合せ** 各健康福祉センター