



子育て中の親のこころのケア ～自分自身も大事に～

子育て中は自分のことよりも子どもや家族のことを優先し、毎日家事や育児に追われることが多いことでしょう。多忙な中で、ストレスや疲れが蓄積していませんか。

この講座では、子育てに励んでいる「自分」に焦点を当て、自分も相手も大切にするために役立つヒントやセルフケアの方法をお伝えします。

日 時	第1回 令和7年10月30日（木）9時30分～12時00分 第2回 令和7年11月10日（月）9時30分～12時00分 第3回 令和7年12月20日（土）9時30分～12時00分
会 場	板橋区子ども家庭総合支援センター 3階会議室 所在地：板橋区本町24-17
講 師	NPO法人レジリエンス 代表 西山さつき氏
参加費	無料
定 員	各日20名程度(申込順)
保 育	保育あり(各日定員8名 申込順) ※ご希望の方は、 <u>令和7年10月16日まで</u> にご連絡ください。
対 象	区内在住・在勤で子育て中の方
申し込み・ お問合せ先	令和7年9月29日（月）9時より電話・LoGoフォームで受付開始 板橋区子ども家庭総合支援センター ☎ 03-5944-2371 または下記二次元コードより入力フォームにアクセスし、必要事項を入力してください。 