

イライラに振り回されない子育てを！



土曜開催

ひなちゃん子育て応援講座 保護者向けストレスマネジメント

7月25日(土) 会場：吹上生涯学習センター

10:00～12:00 就学前のお子さんがある保護者向け

託児有
8名

13:30～15:30 小中学生のお子さんがある保護者向け

イライラの原因が
よくわからない

つい感情的に
なってしまう…

子どものことは
大切にしたいのに…

毎日子どもと向き合う中で、我慢を重ね、怒りを爆発させてしまう…
いつもイライラして叱ってばかり…

そんな自分を責めてしまうことはありませんか？

こころの仕組みと怒りの対処法を学び、子育て中の仲間と交流することで
日々の子育てを少し楽にしてみましょう。

怒らないことをゴールにするのではなく

心をフラットに戻すことを目指します。

詳細・申込みは
こちら



申込み期間
6/22(月)～7/10(金)