令和５年度　公民館貫井北分館　成人学校　子ども・子育て支援

子どもの心を守るための ストレスマネジメント

自分自身の子育てストレスに向き合い、心をリラックスさせる方法を身につけます。そして子どものストレスケアについて学びながら、この講座で家族の笑顔を増やしましょう！

9月4日（月）
午前10時～12時

自分自身のストレスマネジメント

子育てストレスと上手に付き合おう

9月11日（月）
午前10時～12時

子どものストレスケア

心の回復力について考えてみよう

講師：高城　絵里子　先生（ルーテル学院大学 准教授）

臨床心理士。公認心理師。ルーテル学院大学准教授。心理臨床活動経験は児童養護施設、精神科病院、スクールカウンセラー、企業など。現在は、大学での心理専門家養成の傍ら、発達に凹凸のあるお子様とご家族の支援に携わっています。

【場　所】　公民館貫井北分館　学習室Ｃ・Ｄ
【対　象】　市内在住・在勤・在学の未就学児の保護者の方
【定　員】　16人（申込順）
【保　育】　５人（おおむね２歳以上、要事前申込）
※２歳以下は同室保育となります。
【参加費】　無料
【申　込】　８月２日（水）からＥメール（１人１通）に
住所・氏名（ふりがな）・年齢・保育の有無を明記し
公民館貫井北分館「ストレスマネジメント」係へ
✉ k020415@bz04.plala.or.jp
【問合せ】　〒184-0015　小金井市貫井北町１－１１－１２
貫井北センター2F　公民館貫井北分館
☎０４２－３８５－３４０１

子どもの心を守るストレスマネジメント