

令和7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 ※10時から11時30分まで（★は14時から15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 金 曜 電話3579-2121	25	23	27	25	22	26	24	28	19	30	27	27
上 板 橋 木 曜 電話3937-1041	17	22	19	17	28	18	30	20	18	22	19	19
赤 塚 火 曜 電話3979-0512	22	27	24	22	19	16	21	25	16	27	24	24
志 村 金 曜 電話3969-3836	18	9	★ 13	11	8	★ 5	10	14	★ 12	9	20	13
高 島 平 月 曜 電話3938-8621	14	12	16	14	25	29	20	17	15	19	16	16

※ 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