



令和8年度 『ママのためのこころの相談室』のご案内

子育てについてストレスや不安を感じたり、家族関係で悩みを抱えていませんか？
ゆっくりお話をしながら、解決策を見つけてみましょう。

	板橋 健康福祉センター	上板橋 健康福祉センター	赤塚 健康福祉センター	志村 健康福祉センター	高島平 健康福祉センター
R 8年4月	20日（月）			21日（火）	27日（月）
5月	18日（月）※	12日（火）	18日（月）	26日（火）	
6月	22日（月）	16日（火）	15日（月）	23日（火）	8日（月）
7月	13日（月）	28日（火）	13日（月）	21日（火）	27日（月）
8月	24日（月）※			25日（火）	
9月	7日（月）	15日（火）	14日（月）	29日（火）	8日（火）
10月	19日（月）	20日（火）		27日（火）	26日（月）
11月	16日（月）※	17日（火）	16日（月）	24日（火）	
12月	21日（月）	15日（火）	14日（月）	22日（火）	1日（火）
R 9年1月	25日（月）	12日（火）		26日（火）	25日（月）
2月	15日（月）※	9日（火）	8日（月）	16日（火）	
3月	15日（月）	9日（火）	15日（月）	23日（火）	8日（月）
相談開始時間	10:00～ 11:00～ 13:00～	13:30～ 14:30～ 15:30～	9:30～ 10:30～ 11:30～	13:30～ 14:30～ 15:30～	9:00～ 10:00～ 11:00～

- ▶50分間の個別相談となり、公認心理師が相談に応じます。
※男性の公認心理師が担当します。
- ▶区内在住の乳幼児の保護者が対象です。（妊娠期を含みます）
- ▶保育（乳幼児のみ）がありますので、相談の際はお子様をお預りします。
- ▶予約制となっておりますので、相談を希望される方は、事前にお住まいを担当する健康福祉センターの保健師にご連絡ください。

板橋健康福祉センター	03-3579-2333	赤塚健康福祉センター	03-3979-0511
上板橋健康福祉センター	03-3937-1041	志村健康福祉センター	03-3969-3836
		高島平健康福祉センター	03-3938-8621

