

令和8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	24	29	26	24	28	25	23	27	25	29	26	19
上 板 橋 火 曜 電話3937-1041	14	12	16	28	18	15	20	17	15	12	9	9
赤 塚 火 曜 電話3979-0512	14	19	16	7	4	8	13	17	8	12	2	2
志 村 金 曜 電話3969-3836	17	15	12 ★	24	6★ (木)	4 ★	9	20	11 ★	8	19	19 ★
高 島 平 月 曜 電話3938-8621	20	18	15	13	17	14	19	16	21	18	15	15

○対象： 0歳～就学前のお子さんのお母さん

○保育： 予約制、申込順(0歳～就学前のお子さん)

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

※予約制です