



子育て中の親のこころのケア ～自分自身も大事に～

子育て中は自分のことよりも子どもや家族のことを優先し、毎日家事や育児に追われることが多いことでしょう。多忙な中で、ストレスや疲れが蓄積していませんか。

この講座では、子育てに励んでいる「自分」に焦点を当て、自分も相手も大切にするために役立つヒントやセルフケアの方法をお伝えします。

日 時	第1回 令和8年11月24日（火） 9時30分～12時00分 第2回 令和8年11月30日（月） 9時30分～12時00分 ※各回とも内容は同じです。
会 場	板橋区子ども家庭総合支援センター 3階会議室 所在地：板橋区本町24-17
講 師	日本赤十字社 深谷赤十字病院 看護師 大内真沙美氏
参加費	無料
定 員	各日20名程度(申込順)
保 育	保育あり(各日定員8名 申込順)
対 象	区内在住・在勤で子育て中の方
申し込み・ お問い合わせ	令和8年10月5日（月）9時よりLoGoフォームで受付開始 右記二次元コードより入力フォームにアクセスし、 必要事項を入力してください。  板橋区子ども家庭総合支援センター ☎ 03-5944-2371