



産前産後のメンタルヘルス ～子育て講演会～

『子育ては楽しいけれど、つらく感じる時もある。』『ついイライラしてしまう。』
子育て中のお母さん達からよく聞かれます。親としての自分の気持ちを考えるとともに
自分を見つめなおしてみませんか。心穏やかに子育てする方法を一緒に考えてみましょう。
ぜひご参加ください。

- 日時 平成31年1月30日(水) 午前10時～11時15分
(受付午前9時45分～)
- 内容 「子育て中のこころ」
講師： 心理カウンセラー 赤羽恵子さん
- 対象 子育て中のお父さんお母さん
妊娠中の方・ご家族
- 場所 宮田村子育て支援センター ゆうゆう広場



※託児予約→1月22日までにゆうゆう広場(☎85-5931)に申し込んでください。

妊娠中の方は、母子健康手帳をお持ちください。

A cartoon illustration of two yellow cats. One is sitting on the left, looking towards the right. The other is on the right, partially buried in a pile of brown soil, appearing to be digging. There are small musical notes floating around them.

<お問い合わせ>
役場福祉課保健予防係 (すこやか福祉センター)
電話：85-4128

子育て支援センター ゆうゆう広場
電話 85-5931