

子どもの「困った」は お母さんへの大切な贈り物

お母ちゃんが真ん中！
～「頑張る育児」から「お気楽育児」へ～

一家の太陽はお母ちゃん。

「毎日疲れ切って家族を照らすなんて無理！」

と思っているお母ちゃんへ、まずは自分を照らしましょう。

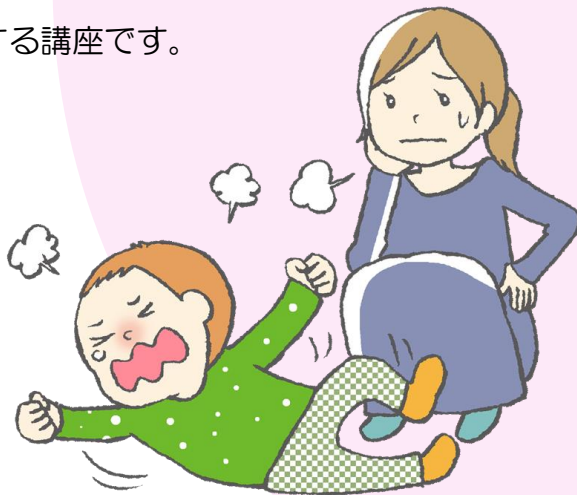
ワークや対話を通して「自分」にフォーカスを当てて

自分を理解し、頑張りすぎて疲弊する育児から、

お気楽に笑える育児へ切り替えるきっかけづくり・

仲間づくりをする講座です。

参加費
無料



日時

11月13日

11月27日

12月4日

※全3回、いずれも月曜日

10:00～11:30

・講師：○宮脇真紀さん

場所 市民文化センター（東広島市西条西本町28-6）

定員 10組 ※抽選後受講決定者のみハガキで通知

対象 乳幼児とその保護者

申込方法 ①講座名 ②郵便番号・住所 ③電話番号
④保護者の名前(ふりがな) ⑤託児の有無
⑥子どもの名前(ふりがな)・年齢＜※託児
が必要な場合＞を明記の上、
ハガキまたはファックス、市民文化セン
ター窓口、メールにてお申込みください。

締切 10月26日(木)必着

お申込み・お問合せ

公益財団法人 東広島市教育文化振興事業団
〒739-0043 東広島市西条西本町28-6

TEL (082)424-3811

FAX (082)423-5251

Mail center01@hhface.org

メールでお申込みの場合は
こちらのQRコードからできます

