



# ママのリフレッシュタイム

～一人で頑張っていませんか?～

母親として一人の女性としてどのような毎日を過ごしていますか?  
完璧な親なんていません♪参加者の親子と一緒におしゃべりをしながら  
明日からのパワーを充電しましょう!!

**日時** 6月22日(金)10:30～12:00 ※受付時間 10:00～

**講師** 西岡 由香里氏

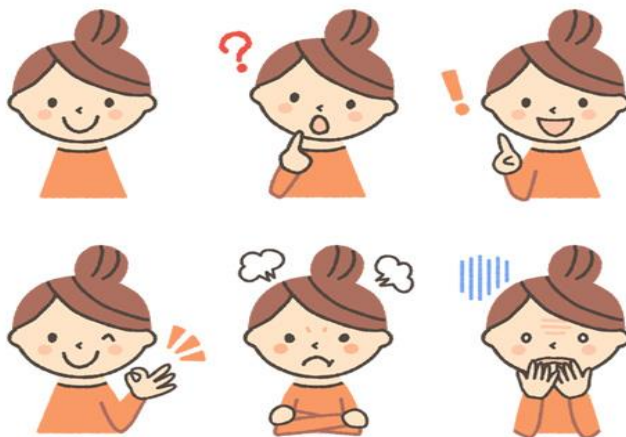
(NPファシリテーター、東京都障害者福祉会館 てんかん相談員、目黒区知的障害者相談員)

**定員** 0～2歳までの乳幼児と保護者 20組

**場所** 中央ふれあい館 1階日本間



- 母親の私
- 仕事と私
- 家事と育児
- ママ友(周囲)とお付き合い
- 私のための時間



- 主人との考え方の違い
- 自身のイライラとうまく付き合うには...
- 自分だけじゃないのかも...
- 私、頑張っているかも♪

申し込み・問い合わせ 川口市子育てサポートプラザ(川口市社会福祉協議会)

**048-250-1221**

**6月11日(月) 10:00より電話にて受付開始!!**