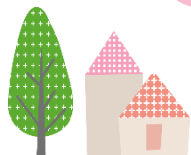


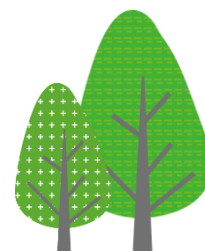
子育てママのリフレッシュ教室 ～集まれ！未就園児ママ～



これでいいの？ うちの子って大丈夫？
この時期に特有の心配や悩みは誰にでもつきものです。



リフレッシュ教室は、ママ達がふと立ち止まってゆっくりと考えたり、
ママ同士や臨床心理士との交流からアイデアをもらったり、
のんびりとした空間でほっと一息ついたりする教室です。



どんな教室なの？

- ◎育ちをみつめる～安心できる空間でゆったりと遊びながら、スタッフや参加者と共に、
子どもの育ちを見つめたり、育ちを一緒に考えたりできる場です。
- ◎参加者同士の交流～気軽なおしゃべりの中で、「こんなときどうしてる？」という
“子育てあるある”を話せる場です。
- ◎親子遊び・制作～手遊び歌や親子遊びの紹介を行います。
また、ママのリフレッシュの一助として、お制作スペースもご用意しています。

スタッフはどんな人たち？

臨床心理士と、臨床心理学を学ぶ大学院生です。
専門的な視点から育ちを一緒に考えたり、子育てに関する相談ができます。

いつやってるの？

第3木曜日の 10:30～11:50 に開催しています。

- ①5月18日 ②6月15日 ③7月20日 ④9月21日
⑤10月19日 ⑥12月21日 ⑦1月18日 ⑧3月15日



ご飯は食べられるの？

11:50～12:30 まではお食事可能なオープンスペースとなります。

どうやって参加するの？

前日までにお電話にてお申込みください。 042-670-1631（月～土：10～17 時）
〈費用〉1 回 500 円。当日お支払いください。 〈定員〉5 組（先着順、キャンセル待ちあり）
〈対象〉平成 26 年 4 月 2 日～平成 30 年 4 月 1 日の誕生児（生後 8 週を過ぎていること）と母親

どこでやっているの？

帝京大学心理臨床センター ※お申込み受付後に案内を郵送いたします

公共交通機関：各駅より、バス約 12 分（京王線…聖蹟桜ヶ丘駅／京王線・小田急線…多摩センター駅）

お車：敷地内に無料駐車場がございます。お申し込み時にお知らせください。



帝京大学心理臨床センターのご案内

当センターは、地域の皆様にご利用いただける相談機関です。
個別相談もお受けしていますので、お気軽にお問合せください。
042-670-1631（月曜日から土曜日 10:00 から 17:00）