

帝京大学心理臨床センター主催

## 子育てママのリフレッシュタイム

当センターで昨年度まで開催していた「子育てママのリフレッシュ教室」がリニューアル！毎日育児をがんばっているママ、センタースタッフや大学院生、他の参加者の方と一緒に、「わたし」を見つめる時間を持って、一緒にリフレッシュしませんか？

お子様にはおもちゃと遊びのスペース(ママと同室)をご用意していますので、一緒にお越しいただけます。

### 開催日・内容:

7月10日(火): コラージュ ゆったりと気の向くままに、製作してみましょう。

11月1日(木): 人生グラフとカレンダー作り「これまで」と「これから」に思いを馳せて。

3月5日(火): コラージュ 初めての方も2回目の方もご参加いただけます。

※お申込みの締め切りは各開催日の1週間前までです。

※持ち物は不要です。

### 開催時間:

10時30分～11時40分 (11時40分～12時まではお食事可能です。)

※電子レンジ・お湯の提供はございません。

### 対象:

生後2か月から未就園児を持つ子育て中のママ

### 定員:

親子5組 (定員を超えた場合、2組までキャンセル待ちも承ります)

### 参加費:

1組500円 (当日来所時に現金でお支払下さい)

### 場所:

帝京大学心理臨床センター 192-0352 東京都八王子市大塚 219-2

駐車場は6台分です。お車でお越しになる方は、お申し込みの際にお伝えください。

お申し込みはこちらへ！  
帝京大学心理臨床センター

042-670-1631

(月曜～土曜 10:00～17:00)

