

令和6年度

子育てワークショップ

「ワークショップ」とは…体験型講座で参加者みんなでテーマを決め、学び合うスタイルです。

子育てには、迷い・イライラ・不安がつきもの…。子育てについてやお母さんとしてだけではない『私』について、一緒に考えてみませんか？

話すことが苦手でも、ファシリテーターが優しくサポートしてくれるので、安心して参加できます！

【対象】 0～6歳（就学前）のお子さんを持つお母さん

＜全日程参加可能な方・当プログラムへの参加が初めての方＞

【日程】 令和6年10月7日、21日、28日、
11月11日、18日、25日（全6回 いずれも月曜日）

【時間】 10：00～12：00（保育は9：45～）

【会場】 三鷹市総合保健センター 三鷹市新川6-37-1
三鷹中央防災公園・元気創造プラザ2階

【参加費】 無料（保育も無料です。きょうだいの利用も可能です。）

【定員】 12名（応募者多数の場合は抽選となります。）

テキスト
「完璧な親なんて
いない！」
を使います。



＜こんな方におすすめ！＞

- ・子育てについて考えたい！
- ・自分の気持ちを変えたい！
- ・誰かとつながりたい！
- ・話がしたい！

＜申し込み方法＞

専用フォームに入力してください。



応募期限：令和6年9月8日（日）

※初回にメンバーで興味のあるテーマを決め、みんなで考えていきます。

※基本的に6回連続で参加いただける方が対象ですが、ご都合の悪い日がある場合はご相談ください。

※お申込みいただいた方には、2週間前に確認のお電話をいたします。

【お問い合わせ先】

三鷹市総合保健センター 0422-46-3254