

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7年1月27日、2月3日、10日、17日、  
3月3日、10日（全6回 いずれも月曜日）

テキスト  
「完璧な親なんて  
いない！」  
を使います。

**【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。）

## ＜こんな方におすすめ！＞

## ＜申し込み方法＞

- ・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！

専用フォームに入力してください。



応募期限：令和6年12月22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