

親子の
ための

ストレスマネジメント教室公開講座

～自立に向けて、今、親ができること～

子どもの行動にイライラすることや、どのように対応したらよいか悩むことはありませんか。子どもが言うことを聞かなくて困ったり、余裕がないときに怒ってしまったり、子育ては楽しいこともあるけれど、悩むこともあると思います。

「自立に向けて」をキーワードとした、子どもとの向き合い方や、親子ともにストレスマネジメントに取り組む方法について、学んでみませんか。

日 時	令和7年6月14日(土) 午前10時から正午まで
場 所	塩尻市保健福祉センター3階 市民交流室
参加費	無料
定 員	80名(対象:年中以上の子どもの保護者)
申込み	参加希望の方は、 6月12日(木) までに、 (※託児希望の場合は 6月4日(水)) 「ながの電子申請(下記 QR コード)」または「電話(問い合わせ先と同様)」でお申し込みください。 託児(生後3か月以降可)をご希望の方は、申し込みの際にお申し出ください。
問い合わせ	塩尻市こども教育部 こども未来課 0263-52-0891

◆ながの電子申請での申込み◆

https://apply.e-tumo.jp/city-shiojiri-nagano-u/offer/offerList_detail?tempSeq=54770



講師は

NPO 法人えじそんくらぶ 代表
ハーティック研究所 所長

高山 恵子氏

講師のプロフィールは裏面をご覧ください

※高山先生はリモートでの
御講演となります。