

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6年6月20日(木) 午前10時から正午まで
場所	塩尻総合文化センター2階 大会議室
参加費	無料
定員	60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、 <b>6月19日(水)</b> までに、 (※託児希望の場合は <b>6月10日(月)</b> ) 「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://s-kantan.jp/city-shiojiri-nagano-u/offer/offerList\\_detail.action?tempSeq=42804](https://s-kantan.jp/city-shiojiri-nagano-u/offer/offerList_detail.action?tempSeq=42804)



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

公開講座より具体的に子育て方法を学ぶ  
「ストレスマネジメント教室」はウラハ

