

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、 6月19日(水) までに、 (※託児希望の場合は 6月10日(月)) 「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



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

