

令和6年度子ども健康セミナー

「子育てが少し楽になる考え方のコツ」

～今日から使える心理学のお話～

子育て中のみなさん。毎日お疲れ様です。子どものこと、家族のこと、自分のこと考えることもやることもたくさん。イライラしたり、落ち込んだり、私ってダメだな。なんて思ってしまうことはありませんか？でもそれは「あなた」の問題ではなく、「あなたの考え方」のせいかもしれません。自分の考え方や行動を変えてみることで、悩みや辛さが少し軽くなる…そんな方法を心理士さんに教えてもらいませんか？

日にち
DAY : 令和7年2月26日(水)

時間
TIME : AM10:00～11:30

場所
PLACE : えほか 中会議室

講師
A Lecturer : (医) 為進会 寿泉堂松南病院
臨床心理士 及川典子氏

対象者
SUBJECT : 乳幼児の保護者・養育者及び妊婦等
(定員30名 先着順)

その他
OTAERS : 参加費無料 託児あり(定員15名)

申し込み
APPLICATION : お電話で0243-24-5152へ
お申し込みください。
申し込み開始 2月5日(水)