

## 楽しい親子関係作りのプログラム



日々の子育ての中で「子どもの良いところってどこだろう」「子育てに自信がない」「イライラを何とかしたい」などの悩みや不安を抱えていませんか。『ペアレントトレーニング』等の手法を用いて楽しい子育てを一緒に考えてみませんか。ぜひ、みなさまの参加をお待ちしております。



会場 若宮病院

講師 精神保健福祉士

対象 小学生のお子さんを持つ親（子育てに不安や悩みを抱えている方）

毎月第2木曜日（祝日により開催日が前後することがあります）

- 日程
- ・9月14日 第1回「親も元気に楽しく過ごそう」
  - ・10月12日 第2回「ギリギリセーフ行動を見つけよう」
  - ・11月9日 第3回「ほめ方のコツってなんだろう」
  - ・12月14日 第4回「好ましくない行動を減らそう・怒りの感情とは」
  - ・1月11日 第5回「怒りの感情を表現しよう・楽しいトークタイム」
- 5回の講座すべてに参加されることをお勧めします。

時間 午後2時～午後3時30分（第1回のみ60分となります）  
※午後2時開始なので10分前には当院外来窓口へお越しください。

持ち物 筆記用具

定員 6名 ※事前申し込みが必要となります。

申し込み 当院医療福祉相談室で受け付けています。  
※申し込み後にキャンセルされる方は下記へ連絡をお願いします。

1回の参加につき3,300円（税込）

料金 木曜午後は休診日のため参加費はお釣りのないようご持参ください。  
（当院外来のインターホンを押してください）

参加される方はマスクの着用をお願いいたします。

注意事項 開催当日に37.5度以上の熱がある方、体調不良がある方は参加できません。  
あらかじめご了承ください。

## いっしょに楽しい子育てのヒントを見つけたいきましょう

※参加希望の方は事前に下記までご連絡をお願いいたします。

問い合わせ先

若宮病院 医療福祉相談室（担当：佐藤・松浦・大科）

TEL023-643-8222 代表