

ストレスとの 上手な付き合い方 イライラ育児から卒業しませんか？

受講者にはイライラ育児卒業証書を授与

参加費
無料

- ・自分の時間がない
- ・ストレスから太ってしまった
- ・やりたいことをする時間がない
- ・すぐにイライラしてしまう **こんな悩みありませんか？**

対象：子育て中の方 または 子育て支援者

持ち物：筆記用具・お飲み物・動きやすい服装

ストレスチェック&ヨガで
ストレスとの上手な付き合い方を
身に付けましょう!!

日時

2月9日(日)
10:00 ~ 11:00

会場

A 男女共同参画センター エーる
石神井公園駅 徒歩6分
B オンライン (Zoom)
定員各20名 (先着順)

生後6か月以上の未就学児のお子様は預かり保育が利用できます
申込時にお名前(ふりがな)・年齢・性別をお知らせください
定員：6名 申込締切：1/23(木)

【講師】

真田 涼

臨床心理士・公認心理師
児童発達支援管理責任者

【経歴】東京公認心理師協会理事
小児科・保健所・行政・幼稚園など
著書：「受験精が来た！」講談社
「合格メンタルの作り方」JMAM
SAPIX情報誌「さびあ」
WEB展開：花まる学習会など



お申込みはメールか予約フォームから
お名前・メールアドレス・会場AかB・年代をお知らせください
rinda.shinri@gmail.com 担当：セキヤ



申込締切：2/2(日)

問合せ先：03-3996-9007
男女共同参画センター エーる