

知るとラクになる子育てのヒント ～子どもの発達を支える保護者教室～

毎日楽しく
子育て！



子どもの成長は、保護者の方の関わり方で大きく変化していきます。
保護者の方の気持ちの安定（ストレスケア）と良い親子関係を築く関わり
を一緒に学びませんか？

日にち	プログラム内容	場所
① 10月14日（水）	子どもの育ちを支える関わりを知ろう① 良い親子関係ってなんだろう？	センター会議室 （ふれあい健康館3階）
② 10月28日（水）	育児の疲れ・ストレスとうまく付き合おう① 感情に振り回されないようになる簡単な瞑想	研修室Ⅰ （ふれあい健康館3階）
③ 11月11日（水）	子どもの育ちを支える関わりを知ろう② 親子が笑顔になれる褒め方・叱り方	センター会議室 （ふれあい健康館3階）
④ 11月18日（水）	育児の疲れ・ストレスとうまく付き合おう② 自分を優しくケアするコツ	研修室Ⅰ （ふれあい健康館3階）
⑤ 12月9日（水）	子どもの育ちを支える関わりを知ろう③ やってほしくないことのメカニズムを分析しよう	センター会議室 （ふれあい健康館3階）

時間：13:30～15:00

講師：徳島大学 榎本 拓哉先生

対象：2～4歳のお子さんを育てている徳島市民 ※原則、全回出席できる方

申込方法：参加申込フォームに必要事項をご入力の上お申込みください(9/18まで)

無料の託児あります！

申込み用二次元コード



【お問い合わせ先】

徳島市こども家庭センター

住所：徳島市沖浜東2丁目16番地

ふれあい健康館3階(子ども健康課内)

TEL：088-621-5122

