

しあわせ♡未来予想図

5回シリーズ

母親が自分らしく生きるための講座

しあわせなはずの結婚・出産・子育て
でも、なんだかモヤモヤして気が晴れないのはなぜ？
講座の中で、モヤモヤの正体を知りましょう。
そして、参加者同士のトークの中で、自分と周囲の関係を見つめなおし
自分らしい生き方をさがしてみませんか。
きっと笑顔になって一歩踏み出せるでしょう。

第1回 あなたはモヤモヤ、イライラしてる？

2017年 5 月 20 日 土 10:00~12:30

No.	テーマ	開催日
第1回	「あなたはモヤモヤ、イライラしてる？」	5/20(土)
第2回	「自分らしく生きるって？」	6/10(土)
第3回	「子どもの自立と母親の自立は同時進行」	7/22(土)
第4回	「夫も自分らしく生きてる？」	8/26(土)
第5回	「なりたい自分に向かって 一歩を踏み出そう！」	9/23(土)



お子さんと離れて
あなた自身について
ゆっくり考える時間です

講師 佐藤恵子さん
(元県立保健大学教授)

※ 開催時間は、いずれも 10:00~12:30

会場 アピオあおもり ボランティアルーム
対象 主に乳幼児を育てている女性（基本的に全講座参加できる方）
定員 15名（先着）
参加費 無料
託児 未就学児（講座7日前までにお申し込みください）
子どもが何人でも1回500円
小学生の託児を希望される方はご相談ください
◎託児をキャンセルされる場合は3日前までにご連絡をお願いします
Eメール、FAX、電話でお申し込みください
※来館・電話：水曜日を除く8:30~17:00



こちらからも
お申し込み
いただけます

主催：青森県子ども家庭支援センター