

# 育児のストレス、溜まっていませんか？ ひとりで悩んでいませんか？

育児のストレスは、子どもにも悪影響を与えてしまいます。  
お母さんのストレスなく、子育てできることが大切です。

## 子どもの「起きる・食べる・寝る」

気持ちの良い生活リズムの作り方を話しましょう！！



### 大阪友の会 『天王寺のいきいき子育て』 第1回

日時 6月19日（金）10時～12時半

場所 会員 小川宅（環状線寺田町駅下車徒歩約7分）

連絡先：090-5880-4115

PC アドレス ogawa519@presio.jp

持ち物 お弁当・お茶・お子さんのお弁当・選集「おさなごを発見せよ」

参加費 100円

※ 6月17日(水)までにご連絡ください

お子さんと  
ご一緒に参加  
くださいね！

#### ■プログラム

- ・自己紹介
- ・読書 & 感想（「おさなごを発見せよ」より）
- ・「子どもの生活時間調べ」を実施して
- ・フリートーク（困っていることなど、ご自由に！）
- ・お弁当&試食有り



<< 申込書 >>

お母様のお名前		ご連絡先	
お子様のお名前		お子様の年齢	

※Fax での申し込みも可能です（06-4392-7815）