

Well-beingな生み育ての ためのつながりカフェ

- 育児中の自分を大切にすることを育む -

<第1STEP> 6/2 (火) 13:00~14:30

<第2STEP> 7/7 (火) 13:00~14:30

オンライン(Zoom)開催

料金：無料



子育て中(予定)の皆さんへ。

心理的に安全な場所で、専門家(臨床心理士・助産師)とともに「ママ・パパじゃない自分」を大切にすることを過ごしませんか。

「ちょっとしたことを相談できる場所がほしい」

「育児、家事、仕事に・・・何だか疲れたなあ、自分の心の状態をしりたい」

そんな声にお応えして、2stepワークショップを実施します！

日時：毎月第1火曜(各回90分)

場所：オンライン(Zoom)

対象：子育て中の方となたでも

プログラム内容：

・ミニ講義&セルフケアワーク

第1STEP ♪ 「心のケアできてますか？～走り続ける毎日にちょっと一息～」

第2STEP ♪ 「育児を自己分析～自己分析ツールを用いたトリセツ(取扱説明書)作り～」

・育児のちょっとしたお困りごと相談会

#授乳やオムツ替えをしながら

参加OK

#画面オフ参加OK



詳細・お申し込みはこちら

主催 一般社団法人U-me

大阪市で活動する助産師たちが中心となり、立ち上げた法人です。

京阪天満橋駅直結・京阪シティモール2Fにて

つどいの広場(親子で気軽に遊びに来れるひろば型子育て支援施設)を運営しています。

このイベントは、『ドコモ市民活動団体助成事業』からの助成金により実施します。

