

ストレス
解消!

楽しい子育て応援講座



Zoom講演会+講座3日間

※ Zoom講演会のみ参加も可能です。

「子どもも、そしてあなた自身も大切にする」
これがストレス解消の第一歩。

子育てだけでなく、周囲との関係についても、
コミュニケーションのコツを学んで
心を楽ししてみませんか。

講師 **高山 恵子** 氏 (NPO法人えじそんくらぶ代表 臨床心理士)

対象者 小学生以下のお子さんの保護者で、子どもの発達や行動が気になるなど、
子育てに悩んでいる方(埼玉県内に在住の方)

※ Zoom講演会は支援者の方も参加できます。

申込方法 埼玉県 電子申請・届出サービス(下記二次元コード又はホームページ)
から申込期限までにお申し込みください



Zoom講演会 定員150名

テーマ

家族でハッピー ～ストレスを減らす3つのヒント～

安心感を感じる親子関係を目指して、今できる工夫をご紹介します。

実施方法

Zoomを利用したオンライン形式

日時

9月12日(木)10:00～12:00

申込期間

6月13日(木)13:00
～9月4日(水)13:00まで

※ 9月6日(金)以降、参加に必要な情報を
順次メールで送信します。

※ 通信料等は、視聴される方の負担となります。



申込はこちら

講座3日間 定員32名

親子の心の安定のためのセルフケア、対人関係が楽になる
コツなどについて、グループワークを通して学びます。

日時

10月3日(木)・11月7日(木)・12月19日(木)
各日とも10:30～12:00

会場

埼玉県発達障害総合支援センター研修室
(さいたま市中央区新都心1-2 県立小児医療センター南玄関3階)

申込期間

6月13日(木)13:00
～9月4日(水)13:00まで

※ 定員を超えた場合には抽選となります。 申込はこちら
参加可能な方には、9月10日(火)をめぐに、メールでお知らせします。

※ 3日間参加の方を対象に託児サービスがあります。定員を超えた場合は抽
選とさせていただきます。(満1歳～未就学児まで 要予約・無料)



この講座は、発達障害総合支援センターが実施する人材育成研修の受講者等が支援者として一緒に参加又は見学をしますので、ご了承ください。

埼玉県発達障害総合支援センター

問合せ先 さいたま市中央区新都心1-2 県立小児医療センター南玄関3階
TEL:048-601-5551 FAX:048-601-5552



コパトン&さいたまっちゃん