

不登校・ひきこもりの子を持つ親のための

「ほめ日記」リフレッシュ講座

不登校・ひきこもりのお子さんのことで悩んでいる保護者・家族の皆さん、心のリフレッシュは、いかがですか！
親の心を支える「ほめ日記」！！



日時／令和7年9月26日（金）午後2時から午後3時30分
対象／市内在住在勤で不登校・ひきこもりの子を持つ保護者、
家族
会場／北公民館 1階 会議室1・2号
定員／20名（定員を超える場合は抽選）
参加費／無料

講師／野口 房子 さん

（家族相談士・ファシリテーター・ほめ日記療法セラピスト）

内容

「ほめ日記」による親のリフレッシュ（ストレス解消）法について紹介します。

（裏面もご覧ください）

「ほめ日記」とは、自分で自分をほめて書く日記です。

自分のなかには、ほめるところはたくさんあります。ほめることは心のリフレッシュにつながる大切な習慣です！

【申込み期限】

令和7年9月12日金曜日まで（必着）

【申込み方法】

電子申請

電子申請のお申込み



右上の二次元コードから、または市ホームページの講座ページから申込み。（令和7年8月8日（金）から開始）



※公民館敷地内の駐車場（7台）が満車の際は、第2駐車場（40台）に駐車願います。

北公民館第2駐車場



交通アクセス（バス）

東武東上線・JR 川越線川越駅、西武新宿線本川越駅から

●東武バス【上尾駅西口・埼玉医大総合医療センター・川越運動公園行き】「川越氷川神社」降車徒歩2分

●東武バス【神明町車庫行き】「東明寺橋」降車徒歩7分

申し込み・問い合わせ 北公民館

〒350-0851 川越市氷川町107

電話 049-222-1400