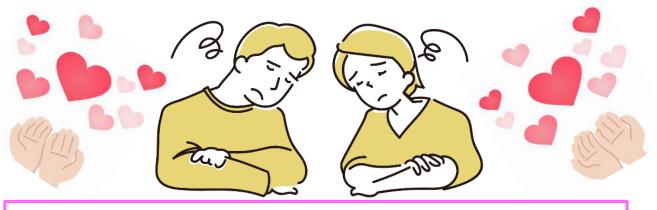
不登校・ひきこもりの子を 持つ親のための

「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。

「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)



申し込み・問い合わせ 北公民館 〒350-0851 川越市氷川町 I 0 7 電話 049-222-1400 ※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