

悩んでいるお母さんへ イライラ子育て、さよなら

育児や家事、仕事に追われて余裕がない。子どもがいうことを聞かない、などなど
ついイライラして大きな声を出しちゃい、自己嫌悪に。穏やかに子育てしたいのに…
完璧でなくても大丈夫！感情コントロールについて、講師がわかりやすくお話しします。



2026年

時 間 10:00～11:30

(受付開始 9:40～)

受 講 料 500 円/回

受講定員 10 名(要・予約)

日 に ち	場 所	申込み 二次元コード
1月23日 (金)	大野南公民館 (2階小会議室2)	
2月25日 (水)	ユニコムプラザさがみはら (ミーティングルーム5)	
3月6日 (金)	ユニコムプラザさがみはら (ミーティングルーム3)	

大野南公民館：相模原市南区相模大野5-31-1（市南区合同庁舎内）

ユニコムプラザさがみはら：相模原市南区相模大野3-3-2 bono 相模大野サウスマール3階

問合せ先：相模原・座間地区実行委員会メール
sagamihigashi@schole.org



主 催 :  公益社団法人 スコーレ家庭教育振興協会
相模原・座間地区実行委員会
<https://schole.org>

スコーレ 検索

