

# 悩めるお母さんへ イライラ子育て、さようなら

「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まい、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**2月10日(火)**  
**10:00～11:30**  
(受付開始9:40～)

コミュニティふらっと永福  
(3階・第3集会室)

杉並区永福3-51-17  
京王井の頭線『西永福駅』北口より徒歩5分  
京王バス『西永福』バス停より徒歩3分

受講対象：乳幼児～思春期を迎えるお子さんの保護者

受講定員：10人(申込み順／要・予約)

受講料：500円

申込み：下記のQRコードより

問合せ：杉並地区事務局

TEL 080-1188-0244

メール suginami@schole.org

保育はありません。お子様の入室は、上記問合せ先にご相談ください。



「子育て応援券」使えます



オンラインセミナー(zoom配信)

「ありのままの  
わが子を受け止めて」

**2月27日(金)**

10:00～11:30

受講定員：10人

受講料：500円



スマホ・パソコンにてZOOMを  
インストールしてご参加ください。  
受付け完了後、詳細をメールにて  
ご案内します。

主催：公益社団法人  
スコレ家庭教育振興協会 杉並地区実行委員会  
<https://schole.org>

～スコレ協会は生涯学習活動を全国的に展開している、内閣総理大臣が認定した公益法人です～