

2024 年度

♥ 妊婦さん、就学前のこどもさん子育て中の方へ ♥

子育てのこと、ひとりで悩まないで！

# ペンギんクラブ



毎日続く子育ては体も心もつらくなってしまうことがあります。

イライラして、つい子どもにあたってしまったり、子育てがうまくいかず自分を責めたり、ひとりで悩んでいませんか？ペンギんクラブであなたの子育ての不安や悩みをお話して、リフレッシュしてみませんか？

## 2024 年度 ペンギんクラブの日程（毎月第3火曜日）

月 日	時 間	会 場	スタッフの参加(全員女性)		
			精神科医	臨床心理士	保健師
2024年4月16日(火)	13:30~15:00	① 坂井健康福祉センター	○	○	○
5月21日(火)	13:30~15:00	① 坂井健康福祉センター		○	○
6月18日(火)	13:30~15:00	① 坂井健康福祉センター	○	○	○
7月16日(火)	13:30~15:00	② 坂井健康センター		○	○
8月20日(火)	13:30~15:00	① 坂井健康福祉センター	○	○	○
9月17日(火)	13:30~15:00	② 坂井健康センター		○	○
10月15日(火)	13:30~15:00	① 坂井健康福祉センター	○	○	○
11月19日(火)	13:30~15:00	② 坂井健康センター		○	○
12月17日(火)	13:30~15:00	① 坂井健康福祉センター	○	○	○
2025年1月21日(火)	13:30~15:00	② 坂井健康センター		○	○
2月18日(火)	13:30~15:00	② 坂井健康センター		○	○
3月18日(火)	13:30~15:00	① 坂井健康福祉センター	○	○	○

### ペンギんクラブってどんな感じ？

初めての方は臨床心理士が先にお話を伺います  
(必要時精神科医が個別面談します)



おしゃべりタイム



終了



### おしゃべりタイム

少人数のグループで、お茶とお菓子を食しながら参加者の皆さんやスタッフと子育ての不安や悩みなどを自由にお話しましょう。

☆☆おしゃべりタイムの3つのお約束☆☆

- ①話したいことを話しましょう
- ②人の話は否定しない
- ③聞いたことはその場において帰りましょう

裏面もご覧ください

# ペンギンクラブでおはなししてみませんか？



## ～参加者の変化～

やさしくしたいのに  
つい強く叱ってしまう

下の子が生まれてから、  
上の子に上手く関われない

イヤイヤ期にど  
う関わればよい  
かわからない



いろいろなお話が聞けて  
気持ちが楽になりました

最少は不安だったけどみなさ  
んの話を聞いたり、言ったこ  
とに答えてもらえ、気持ちが  
スッキリしました

自分の思っていることを  
素直に話すと安心する返  
答があってホッとしまし  
た



## 個別相談

必要時、自分のこと、子どものこと、  
家族のことなど、お困り事に対しスタ  
ッフが個別相談に応じます。



お子さんは別室でお預かりします

(無料)



参加希望の方は、**開催3日前まで**に電話(メール☒も可)でご相談ください。

お待ちしております♥

### 【ご連絡・ご相談】

坂井健康福祉センター 福祉健康増進課  
住所：あわら市春宮 2丁目 21-17  
電話：0776-73-0609  
メール：s-fukusi-c@pref.fukui.lg.jp



坂井 ペンギンクラブ

検索



HPはこちら！



メールはこちら！