

あなたの`MY居場所、みつけませんか？

もうへとへとで…

子どもの動きについていけなくて。
旦那も仕事、両親には頼れなくて

毎日イライラ…

気持ちを抑えようと思うけど
ついがつけてしまう

思うように動かなくて

朝は起きないし、夜は寝ない。
反抗ばかりしてくるし。

うん、うん、わかる！

わたしもそうだった…

だいじょうぶ

あなただけじゃないよ

そんな場所がこころちゃっとのWEB居場所です

兵庫県が実施している「こころちゃっと」の“女性のためのWEB居場所”は、好きな場所からつながれる**女性限定**の、インターネット上の集いの場です。「初めて知った！」「前から気になっていた…」というみなさま、ぜひお待ちしております。



プログラムは2つあります

日 時 / **2023年1月22日(日)** ①午前の部 **10時～12時** ②午後の部 **14時～16時**

①②とも2時間。初めの1時間は講師の方々から、どんな居場所をしているのかなどを伺います。質問もできますよ！後半は実際に居場所を体験してもらえます(自由参加です)

対 象 / 兵庫県内在住、在勤、在学で 育児、子育て中の**女性** 各定員 **15名** **事前予約制** 参加費は**無料**

【午前の部】 くぼ かおりさんの 一人じゃないよ^o^子育てあるあるcafé

「ちょこっとそばで話を聞いてくれるところないかな…」
そんなとき、こころもからだもすっぴんでありのまま出せる
居場所があります。あなたはひとりじゃないよ。

講 師 / **くぼかおり** さん (こころ・からだ研究所)
講師プロフィール

大学卒業して社会人になり、結婚して専業主婦になって
子ども産んで…。平凡だった私が、まさかの離婚、起業…。
みんなが笑顔になれる社会を目指して奮起しています！
みなさんとお目にかかれるのを楽しみにしています。

【午後の部】 よっしー&みーたんの 一息つこう♪ Family 保健室

毎日子育てをがんばっているみなさんが一息つける
居場所になりたい保健室です。気を張らずに肩の力を
抜いて、自分らしい暮らしを目指して…。

講 師 / **よっしー&みーたん** さん (学校アロマ研究会)
講師プロフィール

一喜一憂の子育て、折れ線グラフのような成長、時に激しい
アップダウン。先の見えないしんどさにぶつかったとき、
「今のままでいいんですよ！」にプラスして、前進できる
お手伝いをしています。香りを用いたリラックスも紹介！

ライブ配信の視聴について

★ライブ配信は“Zoomに参加”という形で見るができます

- インターネットにつながっているパソコン、タブレット、もしくはスマホが必要です。
- 当日までの手順や視聴の仕方、視聴に必要な情報は申込をされた方にメールでお送りします。

見逃し配信も
予定しています！

申込方法 〆切は1/19(木)

●定員超えましたらキャンセル待ちになります。

★右にある**二次元バーコード** もしくは **こころちゃっとホームページ** からお申し込み下さい

- 申込していただいて3日以内に申込完了・参加者登録メールが届きます。

実施3日前に当日参加いただけるZoomID・パスコードをお送りします。申込〆切は1/19 17時です。



こころちゃっと

検索