

## 子育てカフェに

### 参加してみませんか？

～かわいい子供たちを育てている皆さんへ～  
ペアレントトレーニングの方法を体験してみませんか？

子育てはとっても大変です  
穏やかに子育てがしたいと思いつつも  
私達は忙しいと、どうしてもイライラしたり  
怒ったりしてしまいます  
でも本当は、怒らないでいたい、褒めてあげたいと  
思っているのではないのでしょうか。

そんな頑張り屋さんのあなたと  
褒め方のちょっとしたコツの練習をしながら、  
子育ての悩みを話したり、  
たまには子ども抜きでゆっくりと、  
カフェでお茶をしたりして、  
気分をリフレッシュする場所が  
この「子育てカフェ」です  
土曜の午後、少しでも時間を作って参加してみませんか？  
問い合わせお待ちしております。

社会福祉法人岩手ひだまり会

- ・日時（全9回）  
以下の土曜日 14時～16時  
第1回 9月14日  
第2回 9月28日  
第3回 10月5日  
第4回 10月19日  
第5回 10月26日  
第6回 11月9日

※6名程度のグループセッションで行います。  
※第7回から9回のセッションについては、  
希望者のみで行う予定です。

- ・場所  
Cafe unma (カフェウンマー)  
奥州市水沢齊の神 84-1
- ・参加費  
1回 500円  
(カフェウンマーの美味しいドリンク付き)
- ・参加要件  
概ね3歳から10歳のお子様の親・  
祖父母の方で、第1～6回まで  
参加可能な方  
(それ以外の年齢の方はご相談ください。)

#### ペアレントトレーニングとは…

子どもの問題行動（不適切な行動）に焦点を当てるのではなく、親が  
子供の持つ行動特徴を理解し、親と子がよりよいコミュニケーションで  
家庭生活が出来るよう考えられたプログラム。ADHDなどの発達障がいにも  
対応できる内容になっています。

お問い合わせ先  
社会福祉法人 岩手ひだまり会  
相談支援事業所ひだまり（担当：佐々木）  
TEL0197-47-4234 Fax0197-47-4230  
メールアドレス soudan2@ousyu-hidamari.or.jp



# お申込書

ふりがな			
お申込者氏名			
ご住所	〒 ー		
電話番号	自宅 ( )		
	携帯電話 ( )		
連絡可能な時間帯			
メールアドレス			
ふりがな			
お子様の名前			
お子様の性別		お子様の年齢	

上記申込書の内容を FAX もしくはメールで送信していただくか、下記連絡先まで直接お電話ください。

申込先 社会福祉法人 岩手ひだまり会 相談支援事業所ひだまり 担当 佐々木

連絡先 Tel. 0197-47-4234 Fax. 0197-47-4230

メールアドレス soudan2@ousyu-hidamari.or.jp

