

「ストレスフリーな 子育てをしよう！」

講師 海老名悠希先生（さくら相談ルーム専任相談員）

チェリークラブでは、令和7年度もストレスケア講座を開講します。
アンガーマネジメント（怒りの感情の仕組みや対処法）やリラクス法などを
3回の講座で学びます。

場 所 チェリークラブ
時 間 10:30～11:30
11:30-11:50(参加自由)
質問タイム・フリートーク
日にち ① 4月22日(火)
② 5月27日(火)
③ 6月17日(火)
受 付 4/1(火)11時より
(来所又は電話にて申し込み)

※定員6組程度(託児はありません)

※就園児・就学児の保護者のみでも参加できます。

講師 海老名悠希先生
(さくら相談ルーム専任相談員)

(常磐大学助教・YKストレスケアオフィス代表/公認心理師・
臨床心理士・ホームスタートつくばオーガナイザー・ストレス
リダクションコーディネーター®上級、アンガーマネジメント
ファシリテーター®)

つくば市内では、これまで谷田部保健センター発達
相談員、こころの健康相談員、障害福祉課臨時職員
等を務め、「発達にデコボコのある子どもを育てる親
の会 ふくろう CLUB」を主宰。県内ではつくば市
の他に4つの自治体、さらに県外2自治体にて発達
相談事業に協力するほか、保育・幼児教育・特別支援
教育に関わる方へのコンサルタントとしても精力的
に活動。また、病院や法人の職員専任カウンセラー
としても活躍し、子どもから大人まで、一生涯の視
点で支援する、メンタルケアとストレスマネジメント
のスペシャリストです。

トラブル発生！
イライラMAX！



たまには
のんびりしたい
なあ～。



頑張りすぎ??
からだをほぐして
リラックス！



どうする？
こどものイライラ！



こころやからだのことみんなで考えてみましょう。まずはお気軽にご参加を！！

詳しくはチェリークラブまで

TEL 029-863-0054