



「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、ストレスケア講座（9～11月）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）やリラックス法などを
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 ち ① 9月10日（水）
② 10月6日（月）
③ 11月12日（水）

受 付 8/27（水）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