Ｒ８年度ストレスケア講座（９～１１月）

「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８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）やリッラクス法などを
３回の講座で学びます。

場　所　チェリークラブ

時　間　10:30～11:50

日にち　①　9月 15日(火)
②　10月 26日(月)
③　11月 24日(火)

受　付　8/24(月)より
来所 10時～、電話11時～

※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。

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