

ママのこころの相談会

一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

女性にとって、妊娠・出産は人生の中でとても大きな出来事です。妊娠中や出産後は、「きちんとやらなきゃ」とがんばってしまうもの。特に産後は、出産の疲れがとれないうちから、授乳や泣き止まない赤ちゃんのお世話など、体力的・精神的にも、追い詰められてしまいがちです。

このような、環境の変化、妊娠・出産によるホルモンバランスの急激な変化、育児のストレスなどによって、心と体に不調をきたすことは、よくあることです。

そんな心と体のSOSに気づいた時は、がんばらなくてもいいんです。

臨床心理士による相談

時 間 9時30分～11時（予約制）

場 所 健康交流プラザ・サンウェル

開催日 毎月第3火曜日

4月15日	10月21日
5月20日	11月18日
6月17日	12月16日
7月15日	1月20日
8月26日	2月17日
9月16日	3月17日



保健師・助産師による相談

いつでもお気軽にご相談ください

お問い合わせ・相談予約

入善町子育て **ほっと**ステーション **にゅうにゅう**
元気わくわく健康課 保健センター

☎ 7 2 - 0 3 4 3 8:30～17:15 土・日・祝日除く