

参加
無料
託見付き

余裕なくて、また怒っちゃう...そんな日もありますよね
毎日頑張ってるあなたへおくる、子育てヒント講座!



心軽やかに育児ライフ!

~アンガーマネジメント+子育てすごろくトーク~



イライラ
どうする?

子育ての中で、イライラするのは当たり前... 😞

「アンガーマネジメント」を活用して

自分のイライラとの向き合い方や子どもを上手に叱るコツを学び 

すごろくのマス目に沿って話す「子育てすごろくトーク」で

好文子育て応援隊と参加者同士、気軽にお話ししながら

毎日の子育てに役立つヒントをみつけていきましょう 

余裕なくて
心の余白ゼロ...

怒りすぎて
自己嫌悪...

みんな
どうしてる?



日時：令和8年5月19日（火）10:00~11:45



会場：水戸市総合教育研究所（水戸市笠原町978-5）



講師：一般社団法人日本アンガーマネジメント協会

アンガーマネジメントコンサルタント 水野 由紀子 先生



協力：好文子育て応援隊

子育て中の皆さんと一緒に、
心軽やかに過ごせるひとときを楽しんでみませんか。



申込み方法は
裏面へ⇒



主催：水戸市教育委員会みと好文カレッジ



募集・参加のご案内



- 対象：水戸市在住の乳幼児から小学1年生までのお子さまがいる保護者
定員：20名
・パートナーと一緒に参加できます。
・定員を超えた場合は抽選とし、結果は全員に郵送いたします。
参加費：無料



無料託児のご案内

- 事前お申し込みが必要です。(生後6か月～未就学児まで)
※講座は保護者のみで参加いただく形になります。
お子さまは講座会場には入れません。



申込方法・締切日



お申込み

申込み方法：左のQRコードからお申込み下さい。

※託児を希望する方は、子の氏名、ふりがな、生年月日を全員分ご記入ください。

※パートナーと一緒に参加を希望する方は氏名とふりがなをご記入下さい。

締切日：令和8年4月26日(日)

お申込みQRコード

(いばらき電子申請・届出サービス)

○個人情報は適切に管理し、目的以外には使用いたしません。



会場のご案内



〒310-0852
水戸市総合教育研究所 (水戸市笠原町978-5)

無料駐車場完備



申込み・問合せ先

水戸市教育委員会みと好文カレッジ
〒310-0852 水戸市笠原町978-5 水戸市総合教育研究所3階
TEL: 029-303-6602 平日(午前8時30分～午後5時)



○手指消毒等の感染予防対策にご協力をお願いいたします。



水戸市訪問型家庭教育支援事業