

親子の時間術講座

毎日ドタバタと時間に追われ、一日があっという間！
そんなママさん、パパさん、上手な時間の使い方についてみんなで考えてみませんか？
心のゆとりは時間のゆとりから。みなさんと時間についてわいわい話し合える場を
企画しています。どうぞ、お気軽にご参加ください♪

【ファシリテーター】松本 智子（子ども発達センター 臨床心理士・公認心理師）

【対象】乳幼児の子育てをしている保護者

【場所】子ども発達センター1階 わいわい広場
（佐世保市常盤町6-1 サンクル4番館）

【託児】なし（親子同室で参加していただきます）

【申し込み】必要 5組程度

（シリーズ4回通しての参加で、より理解が深まりやすい
ですが、いずれか単回の参加も大歓迎です）



イラスト・中島美鈴(朝日新聞アピタル)

【スケジュール】

☆いずれも 10:30~11:30

日時	内容
①10月27日(火)	どうして「時間管理」が必要なの？ 一日の流れを洗い出してみましょう
②11月12日(木)	夕方～夜の時間の見直し バタバタする時間帯をうまく乗り切る方法
③12月1日(火)	朝時間の見直し 一日の時間を有効に使うには…？
④12月10日(木)	一日の見直し・まとめ 時間上手になれば、その先は…？