

## 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）



イラスト・中島美鈴(朝日新聞アピタル)

【申し込み】 5 組程度

※ジモイクでお申し込みください→



（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）

【スケジュール】

☆いずれも 10:30~11:30

| 日時          | 内容               |
|-------------|------------------|
| ① 10月27日(月) | どうして「時間管理」が必要なの？ |
| ② 11月17日(月) | 夕方～夜の時間の見直し      |
| ③ 12月 1日(月) | 朝時間の見直し          |
| ④ 12月15日(月) | 一日の見直し・まとめ       |