カードで
みつける
わたしの気持ち

話すことで
気づくことがある
同じようなママと
出会える





ママのための

ME TIMEカード
おしゃべりワークショップ

家族のこと、子育てのこと、
仕事やキャリアのこと。
忙しい今だからこそ、カードを使って
自分に目を向ける時間をつくりませんか？

自分の気持ちを
整理する

同じ立場のママと
おしゃべりして
つながる

これからのわたしに
大切にしたいことを
見つける

日時 11月9日（月）
10:00〜11:30

場所 みどり幼稚園 ベイビーセンター
（園内の施設です）

対象 子育て中のママ・プレママ
（お子さまと一緒にご参加いただけます）

定員 5〜6組程度 ※先着順

こんな方におすすめ

- ☐ 日々の忙しさの中で、自分の気持ちをゆっくり考える時間がほしい
- ☐ 同じ立場のママと気軽におしゃべりしたい
- ☐ これからのこと（仕事・キャリア・家族）を考えるきっかけがほしい

当日の流れ（予定）

1. 自己紹介 アイスブレイク
2. カードを使った おしゃべりワーク
3. 気づきの共有 これからのわたしについて考える
4. フリータイム 交流

がんばるママに
ちょっと立ち止まって
自分とつながる
やさしい時間を