



子育てのこと、ひとりで悩まないで！

ペンギんクラブ



毎日続く子育ては体も心もつらくなってしまうことがあります。
イライラして、つい子どもにあたってしまったり、子育てがうまくいかず自分を責めたり、ひとりで悩んでいませんか？
また、日々の身体の変化と出産に向けて不安定な気持ちになりがちな妊娠期間を乗り切るために、ペンギんクラブであなたの不安や悩みをお話して、リフレッシュしてみませんか？
お父さん、おじいちゃん、おばあちゃんの御参加もお待ちしています。

2026年度 ペンギんクラブの日程（毎月第3火曜日）

月日	時間	会場	スタッフの参加(全員女性)		
			精神科医	臨床心理士	保健師
2026年4月21日(火)	13:30~15:00	坂井健康福祉センター(あわら市)	○	○	○
5月19日(火)	13:30~15:00	坂井健康福祉センター(あわら市)		○	○
6月16日(火)	13:30~15:00	坂井健康福祉センター(あわら市)	○	○	○
7月21日(火)	13:30~15:00	坂井健康センター(坂井市)		○	○
8月18日(火)	13:30~15:00	坂井健康センター(坂井市)	○	○	○
9月15日(火)	13:30~15:00	坂井健康センター(坂井市)		○	○
10月20日(火)	13:30~15:00	坂井健康福祉センター(あわら市)	○	○	○
11月17日(火)	13:30~15:00	坂井健康センター(坂井市)		○	○
12月15日(火)	13:30~15:00	坂井健康福祉センター(あわら市)	○	○	○
2027年1月19日(火)	13:30~15:00	坂井健康センター(坂井市)		○	○
2月16日(火)	13:30~15:00	坂井健康福祉センター(あわら市)		○	○
3月16日(火)	13:30~15:00	坂井健康福祉センター(あわら市)	○	○	○

ペンギんクラブってどんな感じ？

初めての方は臨床心理士が先にお話を伺います
(必要時精神科医が個別面談します)



おしゃべりタイム



終了



おしゃべりタイム

少人数のグループで、お茶とお菓子を食べながら参加者の皆さんやスタッフと子育ての不安や悩みなどを自由にお話しましょう。

☆☆おしゃべりタイムの3つのお約束☆☆

- ①話したいことを話しましょう
- ②人の話は否定しない
- ③聞いたことはその場において帰りましょう

ペンギンクラブでおはなししてみませんか？



～参加者の変化～

下の子が生まれてから上の子に上手く関われない

どう育児してよいかわからない

イヤイヤ期にどう関わればよいかわからない



いろいろなお話が聞けて気持ちが楽になりました

最初は不安だったけどみなさんの話を聞いたり、言ったことに答えてもらえ、気持ちがスッキリしました

自分の思っていることを素直に話すと安心する返答があってホッとしました



個別相談

必要時、自分のこと、子どものこと、家族のことなど、お困り事に対しスタッフが個別相談に応じます。



お子さんは別室でお預かりします

(無料)



参加希望の方は、**開催3日前まで**に電話(メール☒も可)でご相談ください。

お待ちしております♥

【ご連絡・ご相談】

坂井健康福祉センター 福祉健康増進課

住所：あわら市春宮2丁目21-17

電話：0776-73-0609

メール：s-fukusi-c@pref.fukui.lg.jp



坂井 ペンギンクラブ 検索



HPはこちら！