



こども家庭支援センター 清光

Instagram **やっています**

〒754-1277 山口市阿知須 1448 番地

✉ : seikouen@c-able.ne.jp TEL:0836-65-1188



KODOMO_SEIKOU

24時間電話メール相談受付。秘密厳守・相談・カウンセリング無料

今年度のイベント

今年度のイベントは不定期開催にはなりますが、ミニ夏祭りやクリスマス会など行っ
ていこうと思ってます。日程や時間などはまだ未定ですので、決まり
次第ホームページや Instagram で掲載し参加者を募集させて
頂きますので、是非チェックしてみてくださいね ✨ ✨
今年度も沢山のご応募お待ちしております☺
宜しくお願い致します。



昨年の様子

リトミック (要予約)

6/28(水) ・ 7/26(水)
◆ 10:00~11:30

無料開放デー (要予約)

6/22(木) ・ 7/27(木)
◆ 10:00~15:00

レンタルスペース (要予約)

平日 9:00~18:00(最大5時間)
親子1組 400円 (子ども2人まで含み、
それ以上は追加料金有)

心理のひとごと

こんにちは☀️心理療法担当員です。
梅雨入りし、アジサイが色づきはじめる
時期になりましたね。この時期は気温が
上下したり、湿度が高くなることで、肩こ
りや頭痛に悩まされる方も多いと思いま
す。
そんな時は、①自分の楽な姿勢になる
②腹式呼吸を 5~10 回してみると、心
身ともに少しリラックスできるかもしれ
ません 😊
試してみてくださいね。