



# 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



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

## ハロウィン in 清光

日時：令和5年 ①10/25(水) ②10/26(木)  
③10/27(金) ④10/30(月)  
⑤10/31(火)

ア.16:00~17:00 イ.17:00~18:00  
ウ.18:00~19:30

場所：こども家庭支援センター清光  
(清光園地域交流ホーム)

参加費：無料

内容：ミッションを3つクリアしてお宝をゲット  
しよう🎃👻

申込方法：詳細はHPまたはInstagramをご覧ください。

締め切り：10/13(金)まで※定員に達した場合は期間  
内でも締め切らせて頂きます。

## 夏祭り in 清光

今年も夏祭りイベントを開催しました。  
大変暑い日だったのですが総勢 74 名の方々に  
ご参加頂き、大盛況に  
終わりました🌞👻🎉  
ゲームや食べ物販売を  
準備していたのですが、  
子どもたちだけでなく  
保護者の方にも大変  
楽しんで、喜んで  
頂けて嬉しかったです  
です🎉ご参加頂いた  
皆様、ありがとうございました😊



## リトミック (要予約)

10/25(水)・11/20(月)  
◆ 10:00~11:30

## 無料開放デー (要予約)

10/19(木)・11/16(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。  
最近秋っぽくなってきましたね🍁秋と言えば  
「食欲の秋」ですよ😊食事を健康的に楽しんで  
美味しく感じられているのであれば、精神的  
にも良いものです。しかし、食欲は心が元気でな  
い時も増すことがあります。たとえば、夏の疲れ  
が長引いているのに体に無理をさせるとそれが  
ストレスとなり、「食べる」ということで無意識に  
ストレスを解消しようとする。そうならないた  
めにも日頃から良質な睡眠、栄養のある食事、  
適度な運動、入浴を心がけて生活することが予  
防とされています。皆さん、心も体も元気に  
「食欲の秋」を楽しんで下さいね😊