



令和8年度

グループワーク日程表



	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
ワンスリーヨガ 第1. 3火曜日 10:00~10:50	7日 21日	19日	2日 16日	7日 21日	4日 18日	1日 15日	6日 20日	17日	1日 15日	5日 19日	2日 16日	2日 16日
チェリッシュ 第2火曜日 10:00~11:30	14日	12日	9日	14日	11日	8日	13日	10日	8日	12日	9日	9日
シングルマザーズ 第2月曜日 10:00~11:30	13日	11日	8日	13日	10日	14日	12日	9日	14日	11日	8日	8日
自律訓練法 マインドフルネス 10:00~11:30			開催月					開催月				

ひとりで悩まないで！
子どものこと、家庭のこと
気軽に話しに来ませんか？

〒745-0801 周南市久米1347
こども家庭支援センター ぽけっと
TEL: 0834-25-0605
FAX: 0834-25-0033

