

# 産後復帰を目指すママのための講座

『育児のこと、家庭のこと、仕事のこと。お仕事復帰に向けて両立ってどうやってするのか』と悩んでいませんか。  
今、ここで一度ゆっくりこれからの“わたし”について考えてみませんか。



## ■内容

- 1 わたしの生きてきた道の振り返り
- 2 今のわたし
- 3 今、抱えている不安はなんだろう
- 4 解決する方法を探ってみよう
- 5 自分の考えてきた生き方へつなげてみよう

## ■コーチ

押栗泰代：保健師 キャリアコンサルタント  
押栗良輔：保育士 保育コーディネーター

## ■会場

：マイママハウス  
大津市中央1丁目8-6 <http://mymama.jp/>

## ■参加費

：1000円  
※託児：お子さま一人あたり300円

■対象となる方：妊娠、出産を経て、これからの“わたし”... どうしようとお困りの方  
ここでの発言は全てクローズです。安心してご参加下さい。

■申し込み  
お問い合わせ

〒520-0046 大津市長等2丁目9-1  
主催：まちなか交流館ゆうゆうかん  
お申込み・お問い合わせ：077-525-6674

大津市まちなか交流館  
ゆうゆうかん  
<http://www.otsu-yuyukan.net/>