

産後うつ・育児不安のママのためのピアサポートグループ



# みるふいーゆの会

子育てのイライラ・悩み  
誰にも相談できない・・・

こんなときどうしたらいい  
の？不安・ブルーな気分・・・



「みるふいーゆの会」は、産後のうつや育児不安を感じているママのためのピアサポートグループです。

先輩ママや仲間のママの話聞くことによって、思い込みに気づき、次のステップを考えることができるようになります。何層もうすくうすく皮を重ねながら美味しい甘いお菓子になっていくミルフィーユのように、話し合いを重ねることで、産後のうつを乗り越える力を得たり、不安を解消していくことができるようになります。

開催日：毎月第3火曜日

時間：10時～12時まで

開催場所：まちなか夢工房2階（福島市本町5-31ヨツヤビル）

ローソンの2件目となり福島学院大学駅前キャンパス斜め前  
パン屋さんの2階になります

費用：無料

お問い合わせ：ママブルーネットワーク事務局

TEL/FAX:024-554-6020（月～金10時～16時）

E-mail: [info@mama-blue.net](mailto:info@mama-blue.net)

いつでもお気軽に  
お越しください

ママブルーネットワークは、産後のうつの回復のための情報サイト&バーチャル自助グループ「ママブルー」の運営支援をしているグループです。（平成18年度県民子育て支援大賞、平成19年度内閣府女性のチャレンジ賞受賞）