

シングルマザー・ プレシングルマザーDAY

参加費：**無料**

*駐車場ご利用の場合は
駐車料 500 円

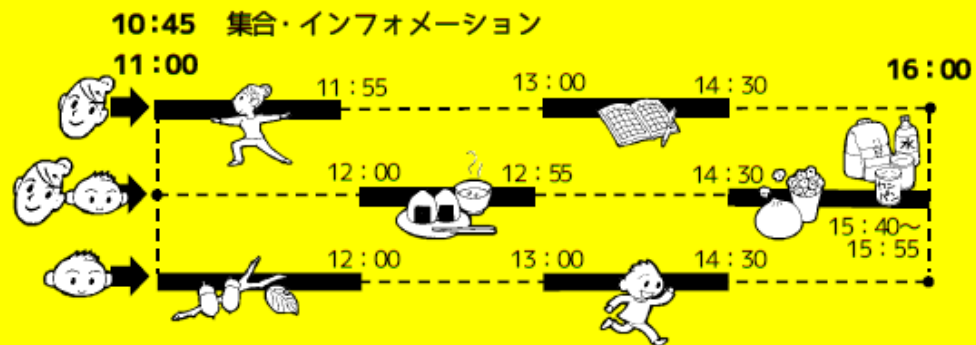


開催日時：**11月23日** (祝・木) 10:45~16:00

会場：青少年野外活動総合センター「友愛の丘」

●当日のプログラム

…親参加 …子ども参加



森で、秋空ヨガ

11:00~11:55

会場：ペガサス

日々の頑張りが疲れ、ストレスなどでコリ固まった心身をゆるめます。



CITTA 手帳でやりたいことを叶える、秋時間

13:00~14:30

会場：会議室

ヨガの心の持ち方を知れば、毎日が驚くほど心地よく大事に生きられます。
心の声をひろって行動できることを目指します。



大きな釜で炊いたごはんでおにぎりを作ろう！

12:00~12:55

会場：すずむし

野外で薪と釜で炊いた美味しいごはん！”自分のおにぎりを作って食べよう。



森のホカホカおやつ作り

14:30~15:40

会場：すずむし

焚き火でおやつを作って食べよう！



防災に役立つアウトドア！

15：40～15：55

会場：すずむし

いざという時に役立つ「アウトドア防災！」防災備蓄品のカンパンをプレゼント。



森の外あそびを楽しもう！

11：00～12：00・13：00～14：30

会場：すずむし

森のプランコや焚き火、たくさん遊んで発見！森の宝物！
森の探索やクリスマス飾りを作ってみよう。

*託児はありません。親御さんから離れて、講師とスタッフ4人と過ごします。

●青木千草さん

ヨガインストラクター
手帳ライフコーディネーター
株式会社 CITTA 代表



市販の手帳では満足出来ず、自分の思う理想の手帳を考案し 2013 年より自費制作し発売に至る。ヨガで培った強いマインドを手帳に活かせるはず！と手帳の使い方を変えてみたところ、激的に早いスピードでやりたい事が叶うように。自らの体験談を踏まえた「CITTA 式 やりたい事を叶える手帳講座」が世間で評判となる。自分らしく生きるヒントを講座で伝える手帳ライフコーディネーターとして活躍中。

著書『CITTA 式 未来を予約する手帳術』

(2017 年 9 月かんき出版)

●こたやん (K+キッズ商会)

プレイワーカー
K+キッズ商会代表



「子ども×あそび」を軸に、野外活動の企画指導に携わる。教育的観点ではなく、子どもが「のびのび外あそびの楽しさを体感する」「わくわくドキドキ心が動く出会いと体験を積み重ねる」ことを大切に活動に力を入れる。現在城陽市では「ごりごりの丘プレイパーク（毎月第4日曜日）・幼児プレイパーク（毎月第1水曜日）*共に参加費不要」で会えます！聖母女学院短期大学児童教育学科専攻科卒業。城陽市在住。

●対象者

シングルマザー・プレシングルマザーの親子 *親のみの参加可（20歳未満の子どもがいる人）
※子ども 3歳以上 18歳以下 *全プログラムに参加できる人（親事業、親子事業）
*この事業に関してのアンケートにご協力いただける人

●定員

親 20 人（申込多数の場合は抽選） 子ども 35 人まで

●持ち物など

バスタオル（ヨガマット）、飲み物、お皿、おわん、スプーン、お箸、フォーク
動きやすく汚れてもよい服装（焚き火をするので、煤や火の粉が飛ぶことがあります）、防寒対策（ウインドブレーカーなど風を通さない服）、敷物、帽子、軍手、雨具（かっぱなど）

●雨天の場合

荒天中止 午前 9 時の時点で判断

●申込方法

FAX：0774-55-5601

E-mail：palettekoza@city.joyo.lg.jp

件名「シングルマザー事業」①名前 ②性別 ③住所
④電話番号 ⑤FAX番号 ⑥メールアドレス ⑦簡単に参加動機 ⑧子どもの名前・年齢・性別 ⑨食物アレルギーの有無（ある場合はその食品名）を記載してください。なお、こちらからの受付完了通知を受信後、受付完了となります。

●申込期間

10月16日（月）～11月12日（日）

※受調の可否を FAX もしくはメールで連絡いたします。
（11月15日（水）予定）

●問い合わせ

城陽市男女共同参画支援センター ぱれっと JOYO

電話：0774-54-7545



【主催】城陽市男女共同参画支援センター / NPO 法人全国女性会館協議会

【協賛】みずほ社会貢献ファンド

【協力団体等】●広報協力○京都府母子寡婦福祉連合会○京都府ひとり親家庭自立支援センター○京都市ひとり親家庭支援センターゆめあす○城陽市母子寡婦福祉連合会ONPO 法人しんぐるまざあず・ふぉーらむ・関西○市民活動グループ Side by Side○子ども・若者の貧困 京都プラットフォーム

●食材提供ONPO 法人セカンドハーベスト京都○Food Bank 京都○国際ソロプチミスト南京都

●防災備蓄品提供○市危機・防災対策課