母子家庭のお母さんのための

“ほっこり”セミナー

日時：令和２年３月４日（水）

１０時００分～１２時００分まで

場所：京都テルサ東館２階　京都府男女共同参画センター　らら京都

ワーキングルーム（定員　先着 8 名）

講師：キャリアカウンセラー　岩岡　まさみ氏

キッズルームあります

締切 2/26

“ほっこり”セミナーでは、母子家庭のお母さんのための暮らしに役立つセミナーを開催しています

みんなで、子育てのことや仕事のこと、これからのことなど、お話しませんか。

※別居などで婚姻の実態が失われている方・DV などでやむをえず離婚の届け出がなされていない方などを含みます。

セミナー案内をメルマガにて送信しております。

ぜひ、ご登録してください♪

今回のテーマ

～気づいていますか？私のからだ・私のこころ～

忙しい日々の中で、見落としがちな自身のからだとこころのサイン。ストレスからくる身体の不調やこころの叫びを、どう受け止め捉えていけばいいかを学びませんか。

ワークを通して、からだとこころの声を聴き、自分なりのストレスケアを見出しませんか。

申し込み：ひとり親家庭自立支援センター

TEL：０７５－６６２－３７７３

共催：京都府男女共同参画センター　らら京都

ＪP入力（ 未 ・ 済 ）
名簿入力（ 未 ・ 済 ）

セミナー受講申込書

西暦　　年　　月　　日

氏名	ふりがな		生年月日	西暦　　年　　月　　日
	（年齢　　）			
住所	〒　　－			
連絡先	電 話（　　）　　－		備考	

※ 記載内容は、本セミナーの目的以外には使用しません。

キッズルーム申込み　　有 ・ 無			
ふりがな	キッズルーム利用	ふりがな	キッズルーム利用
氏名	初・再	氏名	初・再
満年齢（月齢） 歳　　か月	性　別 男 ・ 女	満年齢（月齢） 歳　　か月	性　別 男 ・ 女
ふりがな	キッズルーム利用	保育時に注意を要することがあればお書き下さい。 （アレルギーがある、人見知りが激しい等）	
氏名	初・再		
満年齢（月齢） 歳　　か月	性　別 男 ・ 女		計 名

注.）1 お申込みをいただいた方に「キッズルーム一時預かりご利用の手引き）」をお渡しします。
2 受講できなくなった場合は、速やかにご連絡ください。（電話：075−662−3773）
3 保育は生後6ヶ月～就学前までとなります。