



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5年2月25日（土）

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内

ワーキングルーム（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2/18

“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
テーマに合わせてみんなでお話しませんか。

※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。

今回のテーマ

～自分の感情を知ろう！！～

私のなかにはどんな感情があるのでしょうか？

様々な感情に気づき、自分の感情を肯定的にとらえるようになると、言動に変化を起こすことができるようになります。

ワークを通して自分の感情を客観的に理解し表現する方法を一緒にまなびませんか？

申し込み：ひとり親家庭自立支援センター

TEL：075-662-3773

セミナーやイベントの情報を発信しています。
ぜひメルマガご登録ください♪



共催：京都府男女共同参画センター らら京都



セミナー受講申込書

令和 年 月 日

氏名	ふりがな	連絡先	電話 () -
生年月日	年 月 日 (歳)	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 (原則) 生後6ヶ月以上のお子様を対象です。			
ふりがな	キッズルーム利用	ふりがな	保育ルーム利用
氏名	初 ・ 再	氏名	初 ・ 再
満年齢 (月齢)	性 別	満年齢 (月齢)	性 別
歳 か月	男 ・ 女	歳 か月	男 ・ 女
ふりがな	キッズルーム利用	ふりがな	保育ルーム利用
氏名	初 ・ 再	氏名	初 ・ 再
満年齢 (月齢)	性 別	満年齢 (月齢)	性 別
歳 か月	男 ・ 女	歳 か月	男 ・ 女
保育時に注意を要することがあればお書きください (アレルギーがある・人見知りが多い・・・など)			計 名