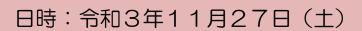
お母さんのための



"ほっこり"セミナ



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(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 11/20

"ほっこり"セミナーは、母子家庭※ のお母さんの交流と情報交換の場です♪ テーマに沿ったワークを通じて、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。



今回のテーマ ~こころとからだのカラクリ~

「みなさん、リフレッシュできていますか?」 「頑張り過ぎていませんか?」

切っても切り離せない関係にある「こころ」と「からだ」 セミナーでは、「こころ」と「からだ」のサインを見つけ、 リラックス法などもお話します。自分自身を見つめ直し、 今日から「元気なわたし」を手に入れましょう

ホームページ



メルマガ登録



申込:京都府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

セミナー受講申込書

							令和	年	月	
氏名	ふりがな				· 連 絡 先	電話()		_	
生年月日	年	月	⊟(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	(原貝	当) 生後6ヶ月~	就学前までのお子	 様が対象	です。					
ふりがな	キッズル・	ーム利用	ふりがな		保育ルー	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	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・人見知りが激しい・・・など)											
					計	-					
						名					

- 注) 1 お申込みをいただいた方に「キッズルームー時預かりご利用の手引き)」を送付します。
 - 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)