お母さんのための

“ほっこり” セミナー

日時：令和３年９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 ら ら京都

ワーキングルーム（先着 8 名）

キッズルームあります

締切９/１８

講師：キャリアカウンセラー　岩岡　まさみ氏

“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

ＪＰ入力（ 未 ・ 済 ）
名簿入力（ 未 ・ 済 ）

″ほっこり″セミナー　～こころとからだのカラクリ～

西暦　　年　　月　　日

氏名	ふりがな (年齢　　)（JPID：　　－　　）	就業状態	・無職　・正社員　・パート/アルバイト ・契約/派遣　・その他
住所	〒　　－		
連絡先	電 話（　　）　　－	メールアドレス	

※　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～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）