

お母さんのための

“ほっこり” セミナー



日時：令和6年4月20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）

講師：キャリアカウンセラー 岩岡 まさみ氏

保育ルーム
あります
締切4/10

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 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。

保育ルーム申込み 有 ・ 無 (原則) 生後6ヶ月以上のお子様を対象です。			
ふりがな	保育ルーム利用	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	保育ルーム利用	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

注) 1 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)