

“ほっこり”セミナー

日時：2026年1月24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（定員8名）

講師：キャリアカウンセラー 吉津 万々美氏

保育ルーム

（無料）

※締切1/14

対 象：ひとり親コーナーに登録されている方、あるいは
ひとり親の方で京都ジョブパークに登録されている方

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を含みます。

今回のテーマ ～自分をエンパワーメントしよう～

エンパワーメントとは、
「自らが人生を選択し前に進んで行く力」です。

カウンセラーと一緒に、自分の中のエンパワ
メント力に気づき、高めていきませんか？
SPトランプなど自己理解のツールを使い、
ワークをしながら学びます。



京都府ひとり親家庭自立支援センター

〒601-8047京都市南区東九条下殿田町70
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
電話：075-662-3773

Instagram
フォローお
願います



Xでも情報
発信してい
きます



メルマガに
ご登録く
ださい



ホームペー
ジのQRコ
ードです



「自分をエンパワーメントしよう」受講申込書

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ヶ月から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	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
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) 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)

