

平成29年度

はなみずき女性支援センター

シングルマザーのための はなみずきセミナー

H A N A M I Z U K I S E M I N A R

このセミナーでは、毎回さまざまなテーマで、
シングルマザーとプレシングルマザーに役立つ情報をご紹介します。
同じ立場の女性同士が集い、ハーブティーを飲みながら、
ゆるやかに交流します。

参加費
無料

保育料
無料
(要予約)

- 「カラダもココロもちょっと疲れ気味。リフレッシュする方法を知りたい」
- 「子どもとの関係。子どもにまつわる人間関係。・・・みんなどうしているんだろう」
- 「先輩女性の体験談をきいてみたい」
- 「忙しい毎日にゆとりをもたらす時間の使い方が知りたい」
- 「仕事のこと。お金のこと。この先のこと。一度ゆっくり考えたい」
- 「一歩前に進むきっかけがほしい」



講座 テーマ

1回だけの参加も可能です。
進行役のファシリテーターがサポートしますので、
おひとりでも気軽にご参加いただけます。

- 第1回 5/20 「わたしらしく過ごすための心理学レッスン」
- 第2回 7/15 「アロマでセルフリラクゼーション」
- 第3回 10/21 「わたしがいきいき!子どもとの関係づくり」
- 第4回 12/16 「仕事と子育て両立のためのスマート時間管理術」
- 第5回 2/17 「シングルマザーのやりくり家計術」

会場：ドーンセンター

(大阪府立男女共同参画・青少年センター)
大阪府中央区大手前1丁目3番49号(裏面地図参照)
視聴覚スタジオ(5F)※初回5/20のみ大会議室2

とき：全5回土曜日 14:00～16:00

対象：シングルマザー、プレシングルマザー
一時保育：あり 無料(要予約)

申込み：当財団ホームページ、電話、FAXにて受付
締切日：実施日の1週間前まで

HPからの申込み ▶ <http://www.dawn-ogef.jp/>
お電話での申込み ▶ 06-6910-8615

※FAXでの申込みは裏面をご覧ください。

平成 29 年度 シングルマザーのためのはなみずきセミナー

ファシリテーター

全日空白鷺会大阪有志

全日空キャビンアテンダントOG会。さまざまな社会経験や職業スキルを活かし、社会貢献活動を行う。シングルマザー経験者もあり、特に困難な状況にある女性の支援に尽力しています。

10/21(土) 14:00~16:00

わたしがいきいき！子どもとの関係づくり

シングルマザーの先輩(全日空白鷺会大阪有志)の体験談をもとに、子どもとの関係や、子どもにまつわる人間関係(元夫・新パートナー、地域や学校など)について話し合います。カウンセラーから、わたしを大切に、そして心地よくするためのアドバイスをもらいます。

アドバイザー:小松明子

(ウイメンズカウンセリング京都フェミニストカウンセラー)

5/20(土) 14:00~16:00

わたしらしく過ごすための心理学レッスン

長年女性に寄り添ってきたカウンセラーから学ぶ、心に栄養を与え、自分をもっと好きになるための講座。「元気をチャージしたい!」「最近心が弱っている」そんなあなたのための心の持ち方レッスンです。

講師:竹之下雅代

(ウイメンズカウンセリング京都フェミニストカウンセラー)

7/15(土) 14:00~16:00

アロマでセルフリラクゼーション

頭痛や生理痛、肩こり、疲労感、長引く不調…女性特有の身体的症状はさまざま。心地いい香りに満たされながら、凝り固まった身体をほぐす方法や、からだと心をスッキリした状態へ整えるテクニックを、アロマセラピストから学びます。

講師:生魚かおり

(ウイメンズセンター大阪スタッフ、HCPS認定臨床アロマセラピスト®)

12/16(土) 14:00~16:00

仕事と子育て両立のためのスマート時間管理術

「毎日忙しい」「もっと上手に時間を使いたい」…仕事と子育てと両立しながら、時間にゆとりを生み出すコツを学びます。将来にわたり長く働き続けるための知恵や工夫も紹介します。

講師:調整中

2018 2/17(土) 14:00~16:00

シングルマザーのやりくり家計術

生活費や子どもの教育費、将来にわたってかかるお金について、家計管理や節約方法、貯蓄のポイントなどを学びます。「将来について一度じっくり考えたい」「お金について漠然とした不安がある」…という方に役立つ講座です。シングルマザーが受けられる社会支援制度も紹介します。

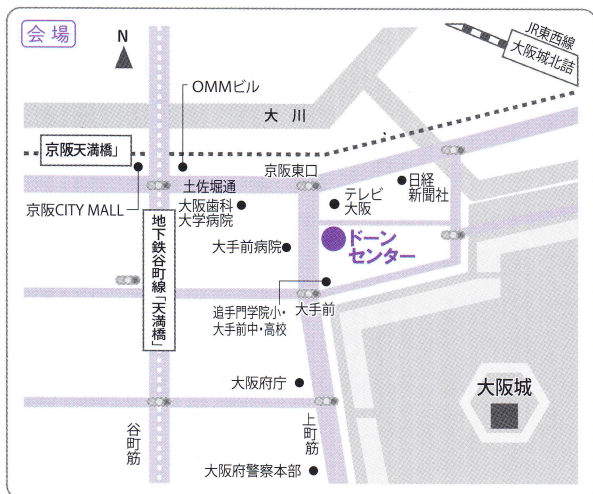
講師:調整中

参加申込書 FAX 06-6910-8624

（ふりがな） 氏名			年代	歳代
お住まいの 市町村名	職業			
連絡先 電話番号	返信先 E-mail			
参加希望日	ご希望の日に○をしてください。 5/20 ・ 7/15 ・ 10/21 ・ 12/16 ・ 2018年 2/17			
一時保育 申込	（ふりがな） こどもの名前	年齢	歳	ヵ月（男・女）
	住所 〒	アレルギーの有無 有 ・ 無		

※講座テーマで関心のあること等、ご自由にお書きください。

※お申込みにあたってお預かりする個人情報は、本講座以外の目的で使用することはありません。



アクセス

- ・京阪「天満橋」駅、地下鉄谷町線「天満橋」駅1番出入口から東へ約350m
- ・JR東西線「大阪城北詰」駅下車。2番出口より土佐堀通り沿いに西へ約550m

お申込み・問合せ先



ドーン財団 (一般財団法人大阪府男女共同参画推進財団)

〒540-0008 大阪市中央区大手前 1-2-15

大手前センタービル 12F

TEL 06-6910-8615 FAX 06-6910-8624

E-mail jigyo@dawn-ogef.jp

URL <http://www.dawn-ogef.jp>



はなみずき女性支援センター