

ひとり親家庭のみなさんの生活を応援するセミナーです!

第1弾

(寡婦向け) 子育てが一段落した方に!

アロマテラピーで 認知症予防!

～香りと記憶の関係について～

日時: 2019年4月17日(水)
10:00 ~ 11:30

講師: 相神ゆり氏

アロマテラピーとハーブのサロン
arbre de l'edpoir 主宰・AEAJ認定
アロマテラピーインストラクター



定員: 10名

記憶力アップの精油や免疫力を高める精油の薬理作用について学びます。自分だけのオリジナルアロマスプレーを作って、毎日をイキイキと楽しく!

第2弾

スマホ、ネットとの 付き合い方

～大人、子どもそれぞれの立場から考える～

日時: 2019年5月26日(日)
10:00 ~ 11:30

講師: 竹内義博氏

一般社団法人ソーシャルメディア研究会
チーフ技術指導員



定員: 20名

子どもたちがネット依存・ネットトラブルに巻き込まれないためにSNSを理解し、子ども達を守るために、今私たちにできることは何かを学びましょう!!

第3弾

(寡婦向け)

太極拳を楽しもう

日時: 2019年6月19日(水)
10:00 ~ 11:30

講師: 権藤由樹氏

真由太極拳講師



定員: 20名

場所: 神戸市ひとり親家庭支援センター 2階会議室

ゆっくりとした動きは負荷がかかり、血流や筋力アップにつながります。無理せず、健康増進。毎日の暮らしに太極拳を取り入れましょう!

用意するもの: 動きやすい服装、タオル、底の薄い上履き(無ければ靴下のみで可)・お茶はこちらで用意致します。

第4弾

幸せな人生を歩むための レジリエンス

～折れない心の作り方～

日時: 2019年6月29日(土)
10:00 ~ 11:30

講師: 船越伴子氏

株式会社ヒューマンラボ 取締役
関西学院大学経営戦略研究科非常勤講師



定員: 20名

困難に遭遇したときにどう立ち上がる力をつけるかや、普段からレジリエンスをどう鍛えればよいかを分かりやすく学びます!

【受講料】 無料 【対象】 ひとり親家庭の保護者 先着順

【場所】 神戸市ひとり親家庭支援センター集会室 (6/19は2階会議室)
神戸市立総合福祉センター3階 (裏面地図参照)

【一時保育】 あり・無料 (1歳半から就学前まで) 事前要予約 *4/17、6/19については託児はありません
講座のあと、5/26・6/29のみ、20分ほどおしゃべり会があります。参加自由。

当日午前7時の時点で神戸市内に気象警報が発令されている場合は講座は自動的に中止となります。
なお、警報以外での雨天等の中止については事務局より連絡させていただきます。

【お申込み】

裏面の申込書に必要事項をご記入の上、郵便、FAX、電話又はホームページの問い合わせフォームより参加希望のセミナー名を記入してお申込み下さい。(迷惑フィルターの設定をしている方は解除して下さい)

お申込み・お問い合わせ先

神戸市ひとり親家庭支援センター

(指定管理者 社会福祉法人 神戸市母子福祉たちばな会)事務局
〒650-0016 神戸市中央区橘通3丁目4番1号
TEL 078-341-4532 FAX 078-371-6478

HP <https://kobe-hitorioyashien.com>

Facebook <https://www.facebook.com/kobehitorioyakateishien/>

HP



Facebookで
情報配信中!



ひとり親家庭のみなさんの生活を応援するセミナー参加申込書

下記に必要事項をご記入の上、郵送・FAX・電話または
ホームページのお問合せフォームよりお申込み下さい。

FAX送信先：078-371-6478

☆締切日が各講座により違いますのでご注意ください

お名前	(ふりがな)	電話番号	
ご住所		たちばな会員 (有無どちらかに○) 有 ・ 無	
希望講座 (複数可) 希望講座に○を 付けてください	1	2019. 4/17 (水) アロマセラピーで認知症予防!	参加締切日 4/10 (水) *託児はありません
	2	2019. 5/26 (日) SNSから子どもを守る	参加締切日 5/17 (金) 一時保育締切 5/10 (金)
	3	2019. 6/19 (水) 太極拳を楽しもう	参加締切日 6/10 (月) *託児はありません
	4	2019. 6/29 (土) 幸せな人生を歩むためのレジリエンス	参加締切日 6/20 (木) 一時保育締切 6/13 (木)
一時保育 希望の方 (1歳半から 就学前まで)	お子様お名前(ふりがな)		性別 男 ・ 女 年齢 歳 ヶ月
	お子様お名前(ふりがな)		性別 男 ・ 女 年齢 歳 ヶ月

*お預かりする個人情報については、本講座以外で使用することはありません。

右記からもお申込みできます。参加希望のセミナー名を記入してお申込み下さい。
(迷惑フィルターの設定をしている方は解除して下さい。)



(問合せ) →

お申込み・お問い合わせ先

神戸市ひとり親家庭支援センター (指定管理者 社会福祉法人 神戸市母子福祉たちばな会) 事務局
〒650-0016 神戸市中央区橘通3丁目4番1号 TEL 078-341-4532 FAX 078-371-6478

【場 所】 神戸市ひとり親家庭支援センター集会室
神戸市立総合福祉センター 3階
*6/19は2階会議室です

【最寄駅】 神戸高速「高速神戸駅」徒歩2分
JR「神戸駅」徒歩10分
市営地下鉄「大倉山駅」徒歩3分
「ハーバーランド駅」徒歩12分
神戸市バス「大倉山」徒歩3分

