

令和2年度

# 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

## ママのための アンガーマネジメント

日時：令和2年5月24日(日)  
10:00～11:30

講師：梶原 由美氏

アンガーマネジメント協会ファシリテーター  
精神保健福祉士/産業カウンセラー

定員：20名

※10月に変更になりました

日常生活でイライラすること多いですね。自分の「怒り」のクセを理解し、「怒り」をコントロールする方法を学びましょう。



第2弾

## 幸せな人生をあゆむための レジリエンス

～折れない心のつくり方～

日時：令和2年6月27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 → 10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きたえればよいかを分りやすく学びます!



第3弾

## アロマテラピーでリフレッシュ ～アロマスプレーづくり～

\*3月28日コロナウイルス感染防止での延期分です

日時：令和2年7月12日(日)  
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：15名 → 8名

好きな香りで自分だけのオリジナルスプレーをつくります。仕事に子育てにがんばってるお母さん、アロマでリフレッシュしませんか。精油の薬理作用についても学べます。



【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 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

講座のあと、20分ほどおしゃべり会があります。参加自由

【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/>



# 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異なり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○)<br>有 ・ 無                |                                 |
| 希望講座<br>(複数可)<br>希望講座に○を<br>付けてください | 1            | R2.5/24(日)<br>ママのためのアンガーマネジメント            | 参加締切日 5/15(金)<br>一時保育締切 5/8(金)  |
|                                     | 2            | R2.6/27(土)<br>幸せな人生を歩むためのレジリエンス           | 参加締切日 6/18(木)<br>一時保育締切 6/11(木) |
|                                     | 3            | R2.7/12(日)<br>アロマテラピーでリフレッシュ ~アロマスプレーづくり~ | 参加締切日 7/3(金)<br>一時保育締切 6/26(金)  |
| 一時保育<br>希望の方<br>(1歳半から<br>就学前まで)    | お子様お名前(ふりがな) |   | 性別 男 ・ 女<br>年齢 歳 ヶ月             |
|                                     | お子様お名前(ふりがな) |   | 性別 男 ・ 女<br>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。
- \*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、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。

右記からもお申込みできます。  
(迷惑フィルターの設定をしている方は解除して下さい)



[申し込みフォーム]➡

## 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

【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

