

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

深い呼吸へいざなう ママのためのリラックスヨガ

日時：令和2年11月28日(土)
10:00～11:30

講師：大久保 かれん 氏
ヨガインストラクター

定員：10名

場所：2階会議室

持物：ハンドタオル

服装：リラックスできる服装



体が硬い方でもポーズが取りやすいクッションを使い深いリラックス状態へと誘導いたします。瞑想効果もありますので心も体もスッキリとリフレッシュしてくださいね。

第2弾

子どもに寄り添う ～不登校の視点から～

日時：令和3年1月24日(日)
10:00～11:30

講師：房村 利香 氏
臨床心理士

定員：20名

場所：3階集会室



子どもたちはどんな気持ちで
すごしているのか。
どう寄り添ってあげるのか。
一緒に考えましょう。

第3弾

すぐに役立つ! 気持ちが伝わるコミュニケーション術!

日時：令和3年2月27日(土)
10:00～11:30

講師：大和 今日子 氏
+印象表現トレーナー
ビジネスマナー講師

定員：20名

場所：3階集会室



対人関係のストレスは尽きないですよ。
「好印象のビジネスマナー」や、対人関係を円滑にする
「コミュニケーションスキル」を学びます。

第4弾

アロマセラピーでリフレッシュ ～アロママスクスプレーづくり～

日時：令和3年3月27日(土)
10:00～11:30

講師：相神 ゆり 氏
アロマセラピーとハーブのサロン
arbre de l'edpoir主宰・AEAJ認定
アロマセラピーインストラクター

定員：10名 (初めての方優先)

場所：3階集会室



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。仕事に子育てにかんばってる
お母さん、アロマでリフレッシュしませんか。



【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○) 有 ・ 無	
希望講座 (複数可) 希望講座に○を 付けてください	1	R 2.11/28 (土) 深い呼吸へいざなうママのためのリラックスヨガ	参加締切日 11/16 (月) 一時保育締切 11/9 (月)
	2	R 3.1/24 (日) 子どもに寄り添う ～不登校の視点から～	参加締切日 1/12 (火) 一時保育締切 1/5 (火)
	3	R 3.2/27 (土) すぐに役立つ! 気持ち伝わるコミュニケーション術!	参加締切日 2/15 (月) 一時保育締切 2/8 (月)
	4	R 3.3/27 (土) アロマセラピーでリフレッシュ	参加締切日 3/15 (月) 一時保育締切 3/8 (月)
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。

*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。

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

