

シングルマザー応援講座

頑張りすぎの 自分をリセット

ランチ
付き

3月21日
(水曜・祝日)
10時～15時

子育て！仕事！家事！など、ひとりで頑張りすぎていませんか？
子育て中のシングルマザーが抱えている様々な困難。ちょっと力を抜いて自分と向き合う
時間を作ってみませんか。いまの困難を乗り越えるためのヒントが見つかるかもしれません。
気軽にご参加ください。

- 会場 もりおか女性センター
(プラザおでって5階)
- 対象 子育て中のシングルマザー
または、それに準ずる女性
- 定員 10人
- 参加費 300円
- 託児 無料 *要事前申込
6カ月から未就学の子ども
先着5人
- 申込方法 2月19日(月)12時から
電話019-604-3303で先着順に受付

●内 容

- ① 10:00～12:00
「生活費、教育費など、
いまの不安や悩みの解決に向けて」
ファシリテーター： 栢沢 ゆみ子さん
(よりそいホットライン地域センターいわてコーディネーター
/Nobody's Perfect ファシリテーター)
- ② 12:00～13:00 *お弁当付き
「ランチタイム」
わいわい・がやがや楽しくランチ！
- ③ 13:00～15:00
「たくさんの困難を乗り越えるために
子どものこと、自分のこと、生活のこと、
そして将来のこと…」

講師：藤村 七美さん
(シニア産業カウンセラー/CO.CORO サポート代表)

【お問い合わせ】

もりおか女性センター(指定管理:NPO 法人 参画プランニング・いわて)
〒020-0871 盛岡市中ノ橋通 1丁目 1-10 プラザおでって5階
TEL: 019-604-3303 FAX: 050-2013-4750 HP: <http://mjc.sankaku-npo.jp/>