

2009年(平成21年)度



シングルマザーのための 元気がでる講座

シングルマザーになったけど、これからシングルマザーになることを考えているけど、子育てがしんどかったり、何となく不安だったり、ひとりぼっちだと感じるときはないですか。

子育てのこと、仕事のこと、人間関係、恋愛のこと、楽しいこと、大変なこと、不安なことなどこの講座を通して、仲間といっぱいおしゃべりしませんか。

回	日程	講座の内容	講師
1	5/9	自分を大事にしよう 自己尊重とは 会場はあすてっぴK O B Eです	徳永桂子 (性教育ファシリテーター)
2	6/13	私の心とからだ 大切な私と人間関係の境界線	徳永桂子
3	7/11	DV について知る 身体的・精神的・性的暴力 会場は新長田勤労市民センター和室です	正井礼子 (女性問題相談員)
4	9/12	ダンス/ムーブメント・セラピー ワークショップ 動きやすい服装でお越しください 会場に更衣室はありません	伊藤敦子 (シングルマザー)
5	10/10	母娘関係について	石崎和美 (女性問題相談員)
6	11/14	大人のための絵本講座 「絵本と私」 会場は須磨の予定です	茂木美知子
7	12/12	シングルマザーの先輩に聴く 仕事と子育て	越智和子 (情報誌編集長)
8	1/9	子どもとのいい関係の結び方	石崎和美
9	2/13	自分をもっと好きになろう アサーティブな私	徳永桂子
10	3/13	ワークショップ 「未来の私に出会う」	石崎和美

会場と講座内容は変更することがあります。申込時にご確認ください。

詳しいことはチラシの裏面へ・・・

シングルマザーのための元気がでる講座



対 象：シングルの方、シングルになることについて考えている方

日 時：毎月第 2 土曜日 13：30 から 16：00 まで（4 月と 8 月はお休みです）

タイムスケジュール

13：00～	受付
13：30～15：00	講座
15：00～16：00	おしゃべりタイム

13：30 からスタートします。時間をお守りください。

場 所：神戸市婦人会館（第 1 回と第 3 回、第 6 回をのぞく）

参加費：講座 1 回につき 500 円

一時保育：あり（無料・要予約）

一時保育をご利用の方は、

必ず開催日の 3 日前までにお申し込みください。

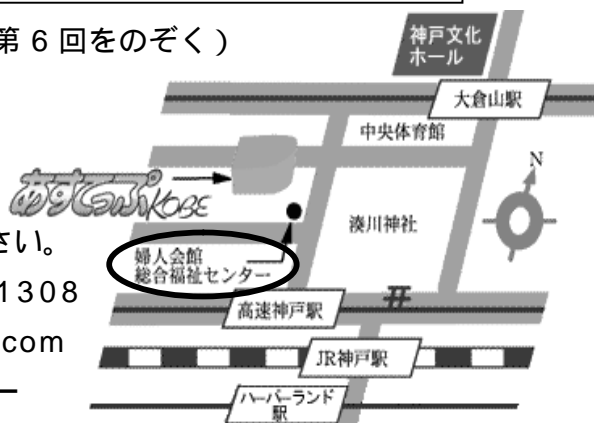
問合せと申し込み：TEL&FAX 078-734-1308

E-mail：womens-net-kobe@nifty.com

主 催：NPO 法人 女性と子ども支援センター

ウィメンズネット・こうべ

ホームページ：http://homepage1.nifty.com/womens-net-kobe/



この事業は ACCJ 関西の助成で行われます。

ACCJ

もしよろしければ、日頃あなたが感じていること、あなたが知りたいこと、あなたがみんなに聞いてみたいことを書いて当日会場にお持ちください。