

知ってお得、学んで安心



# ひとり親のための 生活お助け講座と 情報交換会

ひとり親の皆さんには仕事探し、子育て、お金のやりくり、養育費、面会交流、離婚協議など、簡単に人には相談できない悩みがいっぱいあると思います。そんな悩みを一緒に考えませんか？

知ってお得、学んで安心！気軽に困ったことを出し合って、皆で一緒に考えたり情報交換したりする毎月一回の元気のでる講座です。グループ・カウンセリングや個別相談、子どもたちと遊ぶイベントも盛りだくさんです。

お気軽におこし下さい。



日時 } 裏面をご覧ください  
場所 }  
参加費 無料 (託児もあります)

しんぐるまざあす・ふぉーらむ・関西はシングルマザーと子どもたちがイキイキと楽しく暮らせるように情報発信したり交流会を持っています。奈良でもママたちの集まりを持っておしゃべりしたり悩みの相談会をしています。

実施：NPO法人 しんぐるまざあす・ふぉーらむ・関西  
\*連絡先 〒556-0004  
大阪市浪速区日本橋西1-4-11 カタオビル4F  
TEL/FAX 06-6634-7336  
E-mail: smfkansai@orange.zero.jp



## <プログラム予定>



講師は弁護士、インストラクター、大学教員、社会福祉士など

月 日	時間	場所	内容	備考
7月6日(日)	13時～15時 15時～17時	中部公民館	<講座> ひとり親家庭の支援制度を知る。 <おしゃべり会> 困った時、どうする？	
8月3日(日)	13時～15時	中部公民館	<講座> 身体のストレッチでしなやかに	動きやすい服 と靴、飲み物、 タオルなどを ご準備下さい
8月24日(日)	13時～15時	奈良市役所	<夏休みのつどい> 子づれシングルと子どもたちの 交流	
9月7日(日)	13時～15時 15時～17時	中部公民館	<講座> 教育費をどうするか作戦 <おしゃべり会> ホンネで話したいこと	
10月5日(日)	10時～13時	近鉄奈良駅 行基噴水広場	奈良公園で一緒にお弁当を食べて おしゃべりしよう ※雨天中止	お弁当、お茶、 敷物などを ご準備ください
11月2日(日)	10時～12時 13時～14時	中部公民館 (予定) 近鉄奈良駅 行基噴水広場	<講座> 法律講座『面会交流について』 大学ってどんなところ？-奈良 女子大学の学園祭へ参加しよう	
12月7日(日)	13時～15時 15時～17時	中部公民館 (予定)	<講座> 仕事準備講座『ビジネスマナーと メイクを学ぼう』 <クリスマス会> お菓子と飲み物、ケーキを食べ、 歌、ゲームで楽しもう	
1月11日(日)	13時～15時 15時～17時	中部公民館 (予定)	<講座> 法律講座『養育費について』 <おしゃべり会> 『今年の目標は？』	
2月1日(日)	13時～15時	中部公民館 (予定)	<講座> 小学校入学前の子どもの不安を お助け	
3月1日(日)	13時～15時	中部公民館 (予定)	<講座> メンタルストレッチで心もしな やかに	

※開催場所、内容は、変更する場合があります。

硬い身体を  
ほぐして  
しなやかに!



# ひとり親のための イキイキストレッチ

毎日、仕事と子育てと家事でフル回転。

身体を動かしてリフレッシュしたいと思うあなた、家でできる  
簡単ストレッチをやってみませんか? どうぞ、お気軽に参加し  
てね。



日時 8月3日(日)  
13:00~15:00

場所 中部公民館(上三条町)

講師 木村由子(インストラクター)

参加費 無料(託児もあります)

その他 動きやすい服、靴、水分補給、タオルなど  
用意してお越し下さい。

実施:NPO法人 しんぐるまざあず・ふぉーらむ・関西

\*連絡先 〒556-0004

大阪市浪速区日本橋西1-4-11 カタオビル4F

TEL/FAX 06-6634-7336

E-mail: smfkansai@orange.zero.jp

