



# シングルマザーのための エンパワメントセミナー

## 自分を知ろう 短所を長所に置き換えてみよう

ママが元気になれば子どもたちもしあわせに！  
いつも子育てや仕事で時間に追われているシングルマザーのみなさん。  
がんばっているのになんかうまくいかない。この先のことが不安。  
もしかすると自分がなにかダメなのかな？  
そんな忙しいママたちに、参加型の楽しいワークを通じて  
自己尊重感をアップしていただくセミナーです。  
ぜひ、ご参加くださいね。

申込締切  
11/18  
(月)

11/23(土・祝)

講師：赤石千衣子さん(しんぐるまざあず・ふぉーらむ理事長)

日時：2019年11月23日 13時30分～15時30分

会場：とよなか男女共同参画推進センター すてっぴ

阪急宝塚線「豊中駅」南改札口 直結 エトレとよなか 5階

対象：シングルマザー／プレシングルマザー(別居中の方も含む)

定員：20名(先着順)

保育あり(満1歳～未就学児 無料)

保育 無料

参加費 無料

《申込・問合せ》 NPO法人 しんぐるまざあず・ふぉーらむ・関西

電話/FAX 06-6147-9771

E-mail smfkansai@orange.zero.jp

受講申し込み：FAXかEメールに

お名前(ふりがな)、郵便番号、ご住所、電話番号、E-mail、

保育希望の有無(子どもさんの年齢)

を明記の上、お申し込みください。

