

ひとり親のためのライフアップセミナー

ものづくりを通して、こころをすこやかに —デコパージュバッグとマスクづくり—



ものづくり体験を通して、集中したり、夢中になったりすることで、こころをゆるめ、あたため、心に潤いをもたらします。コロナ禍の中、心も体も縮こまりがち。こころのストレッチにもものづくりを楽しんでみませんか？絵を描くことや工作が苦手な方でも大丈夫です！

講師：栗本美百合さん（臨床心理士、公認心理士）

日時：2022年 2月5日（土）13時30分～15時30分

会場：あすなら（奈良市男女共同参画センター）

対象：シングルマザー、シングルファーザー

参加費：無料

申込：材料などの準備がありますので

1月28日（金）までに、下記まで電話もしくはメールにてお申込みください。

保育申込：保育が必要なお子さん全員のお名前・年齢をお知らせください。

参加無料
要申込

保育あり

あすなら（男女共同参画センター）
奈良市西之阪町12

《企画・運営

お問い合わせ・お申し込み》



NPO法人 しんぐるまざあず・ふぉーらむ・関西

531-0074

大阪市北区本庄東2-2-31 新納ビル502

電話/FAX 06-6147-9771

E-mail mail@smf-kansai.main.jp

URL <http://smf-kansai.main.jp/>

