

～ 離婚のこと、ひとりで悩まないで ～

受講・保育無料

大切にしたい…

わたしと 子どもの こころとからだ



離婚に伴う生活の変化への不安…

ひとり親家庭になって子どもに寂しい思いをさせている？

家事が以前のように出来ていないかも… 子どもはどう思ってるんだろう？

子どもの成長と自分の健康を支える栄養のお話。食事だけではなく、スキンケアのコツなども。

～ 参加者の声 ～

「食事の時間はリラックス…
いろいろな話しを聞くことで
気持ちの整理が少しできました」

「同じような立場の方たちと

初めてお話しできて気持ちが楽になりました」

「子育てに不安なところがありました
講師のアドバイスを聞いて安心しました」



平成 28 年 1 月 8 日(金) 13:00～15:00

会場: 横浜市青少年育成センター (関内ホール地下 2 階) 裏面参照

- 【対象者】 横浜市内在住のひとり親家庭の親 ※法的にひとり親でない方も含む
- 【定員】 10 名 (申込み多数の場合は抽選になります)
- 【参加費】 無料
- 【保育】 無料 (定員 5 名 1 歳 6 カ月～未就学児)
- 【申込方法】 裏面の申込用紙必要事項をご記入の上、FAX いただくか
はがき、電話、E-mail にて次の項目をお知らせください
講座名・住所・氏名・電話番号
保育希望者はお子さまの氏名と年齢

当日の午前は… 「養育費と面会交流」

養育費相談支援センターの相談員から
養育費や面会交流について学ぶセミナーです。
お子さんの健やかな成長を支える養育費や面会交流について
皆さんと一緒に考えてみませんか？

申込締切

12月25日(金)

※午後のみ、午前のみ参加も可能です。
お気軽にお問い合わせください。

申込み
問い合わせ

《ひとり親サポートよこはま》 横浜市母子家庭等就業・自立支援センター

(運営：一般財団法人横浜市母子寡婦福祉会)

〒231-0014 横浜市中区常盤町 3-24 サンビル8F

TEL : 045-227-6337 FAX : 045-227-6338

E-mail : shienboshi@zaibosi.org URL : <http://www.hitosapo-ykh.jp>

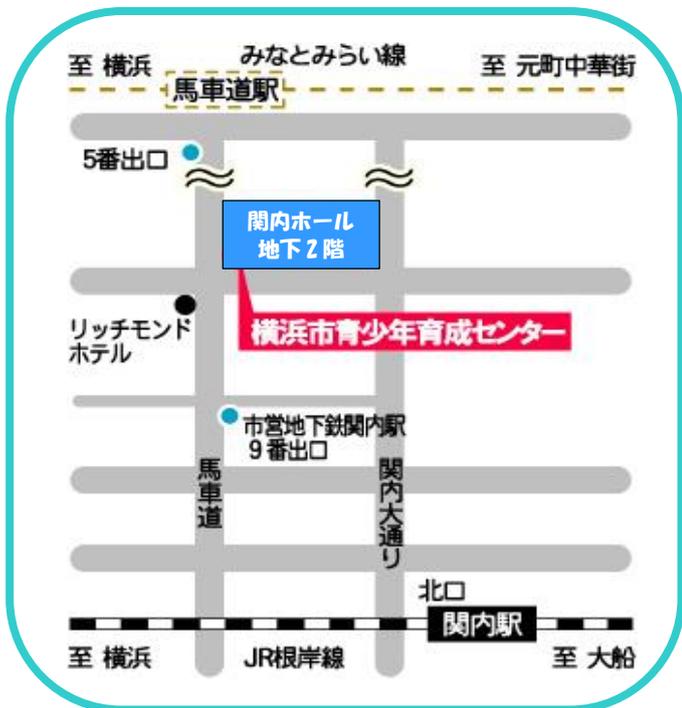


(FAX 番号 045-227-6338) ※送信面にご注意ください

受講申込書

講座名	大切にしたい わたしと子どもの ころとからだ 1月8日(金) 13:00~15:00		
ふりがな		当セミナーを何でお知りになりましたか?(〇をお付けください)	
氏名		広報よこはま・区役所(ちらし)・ホームページ メルマガ・ひとり親サポートよこはま支援員 その他()	
住所	〒	—	区
連絡先	自宅:	045 — —	FAX:自宅 TEL と同じ ・ なし
	携帯:	— —	連絡可能な時間帯(時~ 時)
お子様の人数・年齢	人(歳)(歳)(歳)(歳)		
受講目的	*受講される目的やご質問などがありましたら具体的にご記入下さい。セミナー運営の参考とさせていただきます。		
■保育を希望される方はご記入下さい			
ふりがな			
お子様の名前	(歳)		(歳)
■同日開催「養育費と面会交流」 10:00~12:00 <input type="checkbox"/> 申し込む <input type="checkbox"/> 申し込まない			

お申し込み時にご提供いただいた個人情報は本セミナー実施にのみ使用し、その他の目的で使用することはありません。



☆会場案内☆

横浜市青少年育成センター

横浜市中区住吉町4-42-1 関内ホール地下2階

☆交通アクセス☆

- ・JR 根岸線 関内駅下車 北口より徒歩約7分
- ・横浜市営地下鉄 関内駅下車 9番出口より徒歩約5分
- ・みなとみらい線 馬車道駅下車 5番出口より徒歩約5分



※午後のみ、午前みの参加も可能です。
定員に満たない場合は締切後も申込みを受け付けます。
お気軽にお問い合わせください。