



日常をもっとラクにたのしく！

# シングルマザーな親子 DE 食育 & こころとあたまのトレーニング★

参加費は  
母子一組で  
1000円

日時：2017年8月27日（日）10:30～16:00  
会場：ウィングス京都 2階 調理コーナーほか

保育  
無料



保育・参加の  
お申し込みは  
8月10日まで

## 【プログラム】

AM 食育講座（調理実習）

対象 3歳～小学生くらいのお子さんとお母さん

PM こころとあたまのトレーニング

「もっと幸せになる考え方って？」

対象 お母さん

★ 保育について ※保育無料

AMは3歳未満のお子さん 保育

PMは お子さん全員 保育

日々、仕事と家事や育児に追われてへトへトなシングルマザーの方、ぜひ参加されませんか？

日頃仕事と育児に追われてなかなか時間が取れないシングルマザーやそれに近い状況の方に、普段の仕事や子育て、職場等での人間関係などの問題を整理して解決できる力を鍛えていただくための楽しく学べる講座（全3回）です。一回ずつの参加もOKです。

第1回テーマは「もっと幸せになる考え方って何？」です。

第2回11月12日（日）、第3回2018年1月14日（日）、アフター会2月11日（日）を予定しています。

ぜひ私たちと一緒に学びませんか？ 定員は母子10組です。お気軽にご参加ください。

講師：

（午前）大野 通子（食育講師・京都府ひとり親家庭自立支援センター相談員）

（午後）浜口 桂（Co-en代表・大学講師・ワークツールクリエイター）

（午後）寺田 由香里（Side by Side代表・京都市男女共同参画推進アドバイザー）



市民活動グループSide by Sideは「シングルマザーが自分と子どもの未来を創る・考えるコミュニティ」です。自分に自信がもてない。何かしたいけれど、一歩踏み出せない。そんなシングルマザーの方、私たちと一緒に学びませんか？



● お申込・お問合せは、Side by Side（担当：寺田）

電話 075-344-9566 メール info@sidebyside.kyoto ホームページ <http://sidebyside.kyoto/>

主催 Side by Side（サイドバイサイド） ☎600-8834 京都市下京区和気町11

共催 公益財団法人京都市男女共同参画推進協会

〒604-8147京都市中京区東洞院通六角下る御射山町262 京都市男女共同参画センター（ウィングス京都）

