

令和7年度 金沢市女性安心生活支え合い支援事業受託事業

# シンママゼミ

参加費  
無料

託児  
あり

一緒にカラダを動かしたり、ちょっと元気になるお話が聞けて、気兼ねなく話せる  
シングルマザー&これからシングルマザーになる人のための交流&勉強会です。

11月15日(土) 13:30~15:30

会場: 金沢市教育プラザ富樫 121研修室

## 未来が変わる! マネープラン講座

ー お年玉の運用方法の豆知識付き ー

講師 株式会社 Kanaeru 中島 哲也さん

12月27日(土) 13:30~15:30

会場: 金沢市教育プラザ富樫 121研修室

## ママのための クリスマス忘年会



1月24日(土) 13:30~15:30

会場: 金沢市教育プラザ富樫 321研修室

## 子どもへのイライラ、私だけ? 心が軽くなる感情コントロール術

講師 (一社) カウンセラーカレッジ石川  
公認心理師 米林 香華さん

2月8日(日) 13:30~15:30

会場: 金沢市教育プラザ富樫 321研修室

## エンディングノート講座 「もし、明日わたしがいなくなったら?」

講師 NPO法人シンママ応援団  
中村 美穂さん

対象者 金沢市在住・在勤のシングルマザー、これからシングルマザーになる人

定員 各回15名(要予約、先着順)

参加費 無料

お子さんは別室にて託児スタッフが  
遊び相手をしています。  
お母さんのそばを離れたくない子は  
お母さんのところにいても大丈夫です。

タイムスケジュール: セミナー50分、交流会50分

託児あり(託児を希望する場合は、各回10日前までにお申し込みください)

お好きな回のみ参加可 生理用品や支援品の配布あり

### お申込み

下記の申し込みフォームより  
▼ お申込みください ▼



シンママ応援団

MAMA'S NEWSTYLE

NPO法人シンママ応援団

<https://ks-mama.com/>



<https://forms.gle/duCMfx2qdMdTabLn6>  
原則、各回10日前までに要申込

この事業は金沢市の委託を受けてNPO法人シンママ応援団が企画・運営しています