

シンママゼミ金沢

参加費
無料

後期日程

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
ちょっと元気になるお話が聞けて、気兼ねなく話せる交流＆勉強会です。

11月22日 日

10:00～12:00

会場 金沢市教育プラザ富樫
121研修室

私が見てきたひとり親家庭

ひとり親家庭で育って思うこと

講師 nonoko さん



12月26日 土

13:30～15:30

会場 金沢市教育プラザ富樫
121研修室

お金のぶっちゃん座談会

キッチリ派？ゆるゆる派？あなたはどっち？

スピーカー NPO法人シンママ応援団
みなこ・あさみ・れいか



1月24日 日

13:30～15:30

会場 金沢市教育プラザ富樫
121研修室

しっかり食べて痩せる！

家でできる簡単宅トレ＆
プロがおススメする栄養の摂り方

講師 TOTALFIT SHIMAHAYATO 嶋 勇人 さん



2月28日 日

13:30～15:30

会場 金沢市教育プラザ富樫
121研修室

「ちゃんと育てなきゃ」を手放そう

反抗期の子どもとシンママの頑張りすぎない親子関係

講師 一般社団法人カウンセラーカレッジ石川 米林 香華 さん
公認心理師・心理カウンセラー

※すべてセミナー50分、交流会50分、休憩込みで全120分となります。

各回予約制です

詳細・お申込みは裏面へ



🌸 シンママゼミ金沢 概要

対象者 金沢市在住・在勤のシングルマザー・シングルマザーになる予定の方
・非婚で出産を考えている方
※能登半島地震により金沢市で避難生活をしている方を含む

定員 各回10～15名 **要予約、抽選**
※各回10日前までに抽選結果をメールにてお知らせします。

参加費 無料

託児 あり・無料

お子さんは別室にて託児スタッフが遊び相手をします。
未満児のお子さんで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

🌸 お申込みフォーム



生理用品の
配布もあります

11月22日 日

申込フォーム

10:00～12:00

**私が見てきた
ひとり親家庭**



金沢市教育プラザ富樫
121研修室

申込締切

11月8日

12月26日 土

申込フォーム

13:30～15:30

**お金のぶっつけ
座談会**



金沢市教育プラザ富樫
121研修室

申込締切

12月12日

1月24日 日

申込フォーム

13:30～15:30

**しっかり食べて
痩せる！**



金沢市教育プラザ富樫
121研修室

申込締切

1月10日

2月28日 日

申込フォーム

13:30～15:30

**「ちゃんと育てなきゃ」
を手放そう**



金沢市教育プラザ富樫
121研修室

申込締切

2月14日

お問い合わせ



シンママ応援団

MAMA'S NEWSTYLE

NPO法人シンママ応援団



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

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