

シングルマザーゼミ金沢

参加費
無料

前期日程

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。

7月20日 月・祝

13:30～15:30

会場 金沢市教育プラザ富樫
スタジオA

リフレッシュ & ボディメイクヨガ

心も体もすっきり軽やか

講師 ヨガインストラクター tao さん



8月9日 日

13:30～15:30

会場 金沢市教育プラザ富樫
131研修室

私、何のために 働いているんだろう？

子育ての先にある、自分の暮らしと仕事を考える

講師 株式会社シングルナビ 代表取締役 宮田 さやか さん



9月5日 土

13:30～15:30

会場 金沢みらいのまち創造館
多目的室1

法改正と養育費

どう変わった？なにができる？

講師 行政書士きはらなおみ事務所 木原 奈緒美 さん



10月25日 日

13:30～15:30

会場 金沢市教育プラザ富樫
121研修室

シングルマザーだからこそ 知っておきたい！

詐欺・ネットのデマから自分と子どもを守る方法

講師 北陸大学 教授 志田 義寧 さん



※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めます。
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おいて大丈夫です。



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

7月20日 月・祝

13:30～15:30

**リフレッシュ &
ボディメイクヨガ**

金沢市教育プラザ富樫
スタジオA

申込フォーム



申込締切
7月6日

8月9日 日

13:30～15:30

**私、何のために
働いているんだろう？**

金沢市教育プラザ富樫
131研修室

申込フォーム



申込締切
7月26日

9月5日 土

13:30～15:30

法改正と養育費

金沢みらいのまち創造館
多目的室1

申込フォーム



申込締切
8月22日

10月25日 日

13:30～15:30

**シングルマザーだから
こそ、知っておきたい！**

金沢市教育プラザ富樫
121研修室

申込フォーム



申込締切
10月11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