



ひとり親家庭のための自己尊重トレーニング

～仲間と一緒に、元気に、楽に幸せになるワークを体験！～

日々の子育てお疲れ様です！毎日仕事や家事に追われ、ストレスたっぶりになっていませんか？
自分を癒しリラックスさせる方法やストレスとうまく付き合う方法を探りましょう。
楽しいワークショップを通じて、仲間と一緒にコミュニケーションしながら、自分らしい生活を模索します。

- 講師** 安木 麻貴
(しんぐるまざあず・ふぉーらむ・神戸ウエスト代表・社会福祉士)
- 対象** 明石市在住のひとり親世帯の方・
離婚を考えているパパ・ママ 20名
- 日時** 2025 年 6 月 28 日 (土)
14:00～16:00
- 場所** ウイズあかし学習室 802
(アスパia明石北館 8 階)
- 参加費** 無料
託児あり(要予約・無料 未就学児まで 5名 ※多数時抽選)



申し込みについて

- 児童福祉課へ右記フォームからお申し込みください。
- ※5月30日(金)受付開始。6月20日(金)申込締切。
(申込多数の場合は抽選とします)
- ※フォームからの申し込みが難しい場合は児童福祉課までご連絡ください。
- ※お預かりした個人情報、本セミナーに関するもののみに使用し、他の目的では使用しません。
- ※日程・場所・内容などは変更になる場合があります。

お申し込みフォームはこちら



問い合わせ・申し込み

明石市役所 児童福祉課 電話 078-918-5182

運営

しんぐるまざあず・ふぉーらむ・神戸ウエスト