＼ママにもサンタがやってくる！／

シングルマザーのためのプレゼント講座

Present 1

まだ間に合う！給付金申請

ひとり親世帯臨時特別給付金など、公的な支援について、市職員から分かりやすくご紹介します。

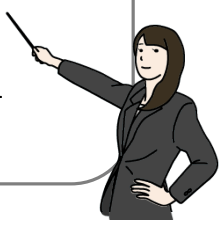
講師：静岡市子ども家庭課
桜井吉実さん・礒孝享さん

Present 2

知りたい！民間サポート情報

フードパントリーや子どもの奨学金、困ったときに頼れる相談先など生活に役立つサポート情報をお伝えします。

講師：シングルペアレント101
代表　田中志保　さん



Present 3

癒されたい！ヨガ体験

自分の身体に集中する40分。ゆっくりと呼吸を整え、気分転換になるリラックスヨガをお楽しみください。

講師：ヨガトレーナー
Kaori Ito　さん

無料一時保育付き

12/20（日）
9:45～11:30

Presents for Single Mothers from Women's center Shizuoka.

会　　場	静岡市女性会館　4階　41集会室
一時保育	1歳～小学3年生、電話予約必要
参 加 費	無料
対　　象	18歳以下の子どもを持つシングルマザー　18名
申　　込	12月1日（火）10：00より先着順 電話またはHPより申し込み 静岡市女性会館 TEL：054-248-7330

HPのQRコード

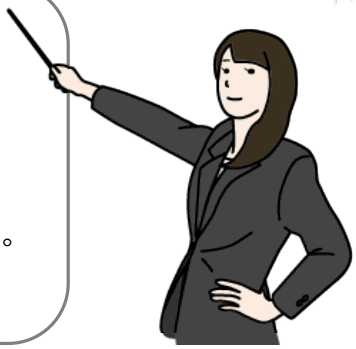
主催：静岡市女性会館

Profile

田中　志保　さん

シングルペアレント101代表

「ひとり親でも安心して暮らせる社会へ」をミッションに、離婚前後のひとり親の実態調査、当事者・支援者のための講座、食料提供等を行う。
一般社団法人1×1（ワンバイワン）理事。



Kaori Ito　さん

ヨガトレーナー

「自分で自分を良くしていくヨガ」がモットー。日々の暮らしの中で「自分の呼吸を整える」を意識することを大切に、10年以上ヨガ講師として活動。当日は自宅でできる簡単なポーズもご紹介。

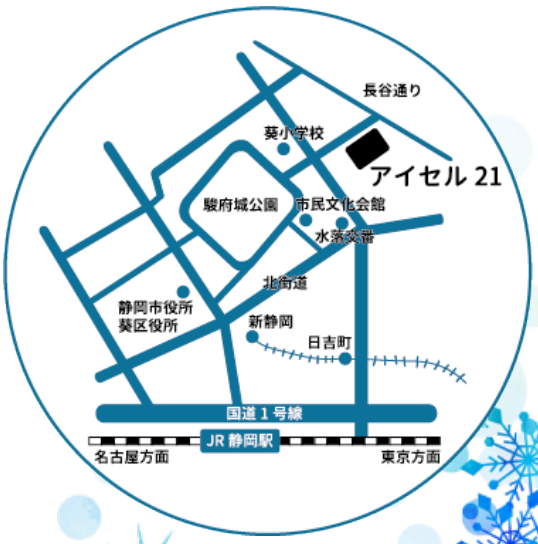
Time Schedule

9：45	はじめに
9：50	まだ間に合う！給付金申請
10：10	知りたい！民間サポート情報
10：45	癒されたい！ヨガ体験
11：25	おわりに

静岡市女性会館（アイセル21）

〒420-0865　静岡市葵区東草深町3-18
TEL 054-248-7330　　HP　https://aicel21.jp

バス
県立病院高松線「アイセル21」前で下車
のりば：静岡駅北口10番（所要時間：10～15分）

徒歩
JR 静岡駅北口より30分
静鉄 新静岡駅より20分、日吉町駅より15分

※駐車場は台数に限りがありますので
できるだけ公共交通機関をご利用ください。