

職場のイライラ・辛さが軽くなる

横浜市委託事業

ひとり親♥サロン

アンガーマネジメント &レジリエンス 講座

2024年

7/12 (金)

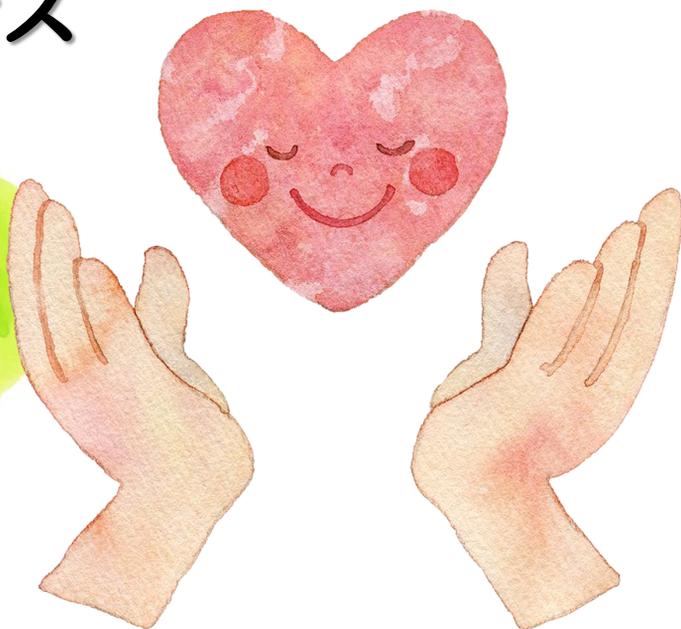
10時～12時30分

(交流会11時45分～
12時30分)

アート
フォーラム
あざみ野

(男女共同参画
センター横浜北)
セミナールーム1・2

参加
無料



— 講師 —

豊田倫子 氏

(特定非営利活動法人コミュニケーション
プロスペリティ代表理事)

ヘルプデスクや検証技術者などを経て、
約30年前から教育サービスに携わる。
書く力・話す力を基盤にコミュニケー
ション力を強化する活動を展開して
いる。心理トレーニングの講座も担当。
シングルマザーで活動する。

職場の人間関係でおこるイライラ
や辛い気持ちは忙しい日常の中で
整理しきれず、引きずってしまう
ことも多いと思います。
安心して働き続けるために、心の
クセをほぐし、ネガティブな感情
から立ち直るコツを学びましょう。

- 対象者 : 横浜市内在住のひとり親家庭の母親 *法的にひとり親家庭でない方も含む
- 定員 : 15名 (先着順) ●参加費 : 無料
- 保育 : 2カ月～未就学児(先着・有料)

※開催の4日前までにアートフォーラムあざみ野「子どもの部屋」へご予約ください。(電話:045-910-5724)

※児童扶養手当を受給されている方等、保育料が免除される制度があります。お問い合わせください。

※講座へのお子さんの同伴はご遠慮ください。

※荒天、天災等によって、本講座は中止または内容を変更して実施する場合があります。

- 申込方法 : お電話または、裏面必要事項をE-mailに記載の上、
お申込みください。

申込み
問合せ

《ひとり親サポートよこはま》横浜市母子家庭等就業・自立支援センター
(運営:一般財団法人横浜市ひとり親家庭福祉会)

〒231-0014 横浜市中区常盤町3-24 サンビル8F TEL: 045-227-6337

E-mail: shienboshi@zaibosi.org URL: <https://www.hitosapo-ykh.jp>

【主催】横浜市こども青年局

【共催】男女共同参画センター横浜北

【企画・実施】ひとり親サポートよこはま(横浜市母子家庭等就業・自立センター)

講座名	職場のイライラ・辛さが軽くなる アンガーマネジメント&レジリエンス講座 7月12日（金）10：00～12：30		
居住区	区	ふりがな	
		氏名	
電話/ メール	携 帯： — — 連絡可能な時間帯（ 時～ 時）		
	メール：		
年 齢	歳	就労状況	正社員 ・ パート（契約社員、派遣含む） 無職 ・ その他（ ）
お子様に ついて	第1子（ 歳） 第3子（ 歳）	第2子（ 歳） 第4子（ 歳）	
保 育	希望あり（ 歳 カ月） 希望なし ※別途「子どもの部屋」への予約が必要です。（TEL: 045-910-5724）		

★アンケートにお答えください★

ひとり親サロン・セミナーのご参加は初めてですか？	当セミナーを何でお知りになりましたか？
初めて ・ 参加したことがある (おわかりになればご記入下さい) 回目	ホームページ ・ メルマガ ・ LINE チラシ（入手場所： ） ひとり親サポートよこはま支援員 その他（ ）

※お申し込み時にご提供いただいた個人情報は本セミナー実施にのみ使用し、その他の目的で使用することはありません。

【 会 場 案 内 】

横浜市営地下鉄・東急田園都市線
あざみ野駅下車 徒歩5分



アートフォーラムあざみ野
2階セミナールーム1・2
(男女共同参画センター横浜北)

住所:横浜市青葉区あざみ野南1-17-3
電話: 045-910-5700

— 男女共同参画センター横浜北 —
「子どもの部屋」一時保育について

- ◆1歳6カ月～未就学児
600円(初回登録料1,000円、
登録しない場合900円)
- ◆2カ月～1歳5カ月
1,800円 ※登録不要
- ◆開催4日前までに要予約／先着順

※経済的に困難な事情がある横浜市在住・
在勤・在学の方には、保育料が免除される
制度があります。

お役立ち情報をお届けしています♪
ひとり親サポートよこはま公式LINE
ご登録はこちら→

