

子育て中の

忙しいからこそ  
知っておきたい!

# 働くママの睡眠講座

- ▶ 2019年9月28日(土) 13:30~15:30 (受付開始 13:00)  
交流会 14:40~15:30
- ▶ 会場：滋賀県母子福祉施設 「のぞみ荘」3階
- ▶ 講師：岩倉 絹枝 さん 一般社団法人日本快眠協会 事務局長・ヘルスデザインラボ代表  
コドモ眠育・産後ママ眠育など、眠りを通して子どもたちの健やかな成長をサポートしています。

子どもの睡眠不足が心配。眠っても疲れがとれない。朝すっきり起きられない。

そんな眠りのお悩みはありませんか？

忙しいママにこそ知ってほしいポイントをお伝えする睡眠講座です。

ZZZ...



## 【ひとり親家庭交流カフェ】って？

睡眠について学んだ後は。。  
「交流会」で、家計や子育て、仕事のこと、傷ついたこと。  
今までのことや、これからのこと。  
みんなでワイワイお話ししませんか？  
おいしいお茶・お菓子をご用意してお待ちしております!

対象者：滋賀県内在住のひとり親家庭の親  
※法的にひとり親家庭でない方も含む

定員：30名

参加費：無料

保育：無料 (申込み時に必ず予約お願いします)  
※生後6ヶ月~就学児

申込方法：裏面の「申込用紙」に必要事項をご記入の上、FAXいただくか、  
電話、E-mailにてお申し込みください。

※定員を超えた場合は先着順となります

9月21日(土)  
申込締切

14:40~15:30 は交流会です♪



申込み  
問い合わせ

《滋賀県ひとり親家庭総合サポートセンター》(運営：社会福祉法人 滋賀県母子福祉のぞみ会)  
〒520-0801 大津市におの浜4丁目3番26号 滋賀県母子福祉施設のぞみ荘内  
TEL：077-526-8801 FAX：077-521-5082  
E-mail：support@nozomi-kai.com URL：http://nozomi-kai.com/

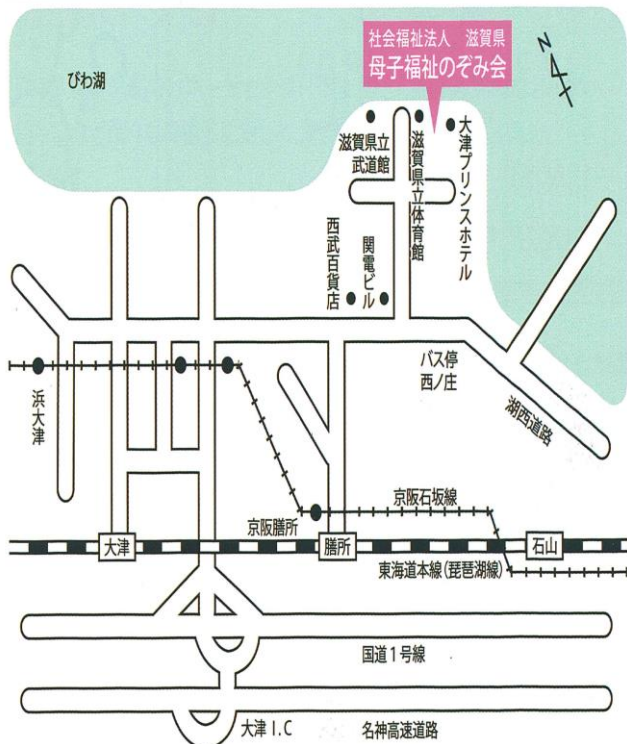
申 込 書

講座名	『働くママの睡眠講座』		
	9月28日(土) 13:30~15:30		
ふりがな	当カフェを何でお知りになりましたか？(○をお付け下さい)		
氏名	ホームページ、就業・自立支援センターのご案内		
居住市町	チラシ(入手場所: ) その他( )		
電話番号 (携帯が不可の場合、自宅の 電話を記載して下さい)	携帯: - -	連絡可能な時間帯(時~時)	
	自宅: - -		
【受講決定】の通知(ご連絡)をしますので、郵送希望の方は住所、メール希望の方はメールアドレスを記載して下さい。			
①住所	〒 - -		
②メールアドレス			
⇒ 開催日の前日までに、こちらから連絡がない場合は、お手数ですが、お問い合わせ下さい。			
■保育を希望される方は、下欄に必要事項をご記入下さい。 ※保育を希望されない方は、右の口欄を✓して下さい。 □			
ふりがな		性別	性別
お子様の名前	( 歳 ヶ月)		( 歳 ヶ月)
■「駐車場」手配の都合上、会場までの主な交通手段(予定)について、下記の内、当てはまるものに✓して下さい。			
□自動車 □バイク・自転車 □公共交通機関 □その他( )			

※お申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◇

- ◆JR膳所駅 徒歩 約17分
- ◆京阪膳所駅 徒歩 約17分



「滋賀県ひとり親家庭総合サポートセンターでは、悩みや困りごとなど様々なご相談をお受けしています。」

▶相談日 **毎週月曜日～金曜日**  
**および毎月第1・3土曜日**  
※祝祭日・年末年始(12/29~1/3)は除く

▶時間 **午前9時～午後5時**



★自動車等でお越しの場合は、「のぞみ荘」等の**無料駐車場**をご利用いただけます。