

「ハンドマッサージ体験」では癒し効果を体感！



# シングルマザーのための 応援講座



～ 今のこと・未来のこと いっしょに考えてみませんか ～

「子どもを大学に行かせたいけど・・・」  
「自分の老後は厳しそう・・・」 など こんな不安な思いを抱えていませんか？

この講座は、シングルマザーの方々が将来を見据えて自分らしく生きていくための「ヒント」探しを応援するプログラムです。

「ハンドマッサージ体験」では、血行を改善し、こころをリフレッシュにする癒し効果を体感してみませんか！

2025年1月25日(土) 13:30～15:30

## 会場

山梨県立男女共同参画推進センター  
ぴゅあ富士 交流室

## 定員

女性10名  
(申込先着順 申込方法は裏面)

## 受講料

無料  
(ハンドマッサージ体験も無料)

## 託児

6ヶ月～未就学児  
(無料 3日前までに予約)



## プログラム

### ▶セミナー

「自分らしく生きていくための『ヒント』」

講師：一般社団法人日本シングルマザー支援協会  
代表理事 江成 道子 さん



### ▶リラクゼーション

「ハンドマッサージ体験」

講師：訪問エステ業 二宮 真理子 さん

企業や自治体と連携し、収入アップを軸としたシングルマザー支援に取り組む。2018年6月フオーブスジャパン「新しいイノベーション!日本の担い手99選」に選出。東京都生まれ。2度の離婚で5人の娘と孫11人。

主催・問合せ・申込み

山梨県立男女共同参画推進センター

# ぴゅあ富士

〒402-0052 都留市中央 3-9-3

教育プラザ都留2F

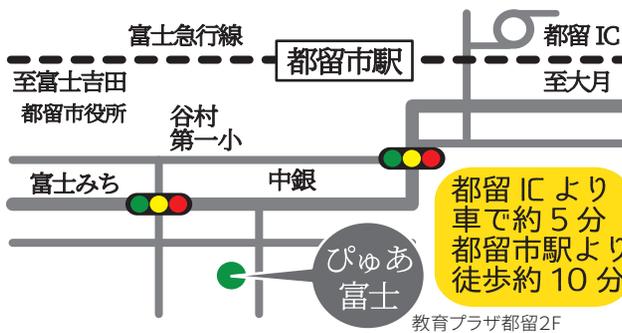
TEL:0554-45-1666 FAX:0554-45-1663

Mail:pure-fuji@yamanashi-bunka.or.jp



無料託児あります

6ヶ月～未就学児  
3日前までに  
ご予約ください



## 令和6年度 ぴゅあ富士・普及啓発事業

# 「シングルマザーのための応援講座」参加申込方法

参加ご希望の方は、次のいずれかの方法で必ず事前にお申込みください。  
(先着順／定員になり次第締切)

- ◆お電話… ぴゅあ富士 **0554-45-1666** までお電話ください。(8:30～17:30 休館日：毎月第2・4月曜日)  
その際、参加者のお名前・お住いの市町村・電話番号・託児の有無をお知らせください。
- ◆FAX… 下段の「FAX 申込」欄に必要事項をご記入の上、ぴゅあ富士 **0554-45-1663** まで送信してください。  
(24時間受付 受信確認連絡は翌日以降になる場合がございます。)
- ◆メール… 件名に「シングルマザー応援講座申込」、本文に「参加者のお名前・お住いの市町村・電話番号・託児の有無」を入力の上、ぴゅあ富士 **pure-fuji@yamanashi-bunka.or.jp** まで送信してください。(24時間受付 受信確認連絡は翌日以降になる場合がございます。)
- ◆申込フォーム… 右の**QRコード**をスマホで読み取ると申込フォームに接続します。  
必要事項を入力の上送信してください。  
(24時間受付 受信確認連絡は翌日以降になる場合がございます。)



【FAX申込】 0554-45-1663

氏名			
電話	お住いの市町村名		
託児ご希望の方	お子様の名前	男・女 (	歳 ヶ月)