

# シングルマザーズ・カフェ（特別編）

「お疲れシングルマザーのためのセルフお灸講座」

2020年12月12日（土）14:00～16:00

<場所>西宮市男女共同参画センター ウェーブ 413・414 学習室

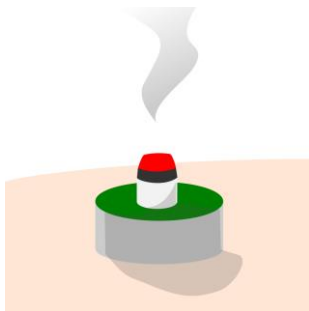
<参加費・託児> 無料（要申込み）

<服装>首や肩、足が出しやすい服装でお越しください。

\*更衣室を用意しています。

講師：小池まき子（まき鍼灸院 院長）

\*ウェーブ情報アドバイザーがサポートします！



子育てしながら、働き、家事もして、いつも大忙しのシングルマザーのみなさん！

たまには、自分のためにゆっくりおしゃべりしながらリラックスタイムを持ちませんか？今回はPMSや婦人科系の症状に効くお灸やツボのマッサージを学びます。

◇定員 シングルマザー・シングルマザーになるかもしれない人 12人(要申込・先着順) 申込受付は12月11日(金)まで

◇託児 有り(1歳～就学前・無料・要申込・先着順) 申込受付は12月4日(金)まで

◇申し込み方法 裏面の申込用紙に必要事項を記入の上、電話、eメール、あるいはウェーブ窓口(月～土 9:00～17:15)へお申込みください。

お申込み  
お問い合わせ

西宮市男女共同参画センター ウェーブ TEL:0798-64-9495 FAX:0798-64-9496

〒663-8204 西宮市高松町 4-8 プレラにしのみや4F

\*おかけ間違いのないようにお願いします。

eメール:[vo\\_jyosei@nishi.or.jp](mailto:vo_jyosei@nishi.or.jp)



★フェイスブックでも情報発信しています。 <https://www.facebook.com/nishi.wave/>

講座申込書

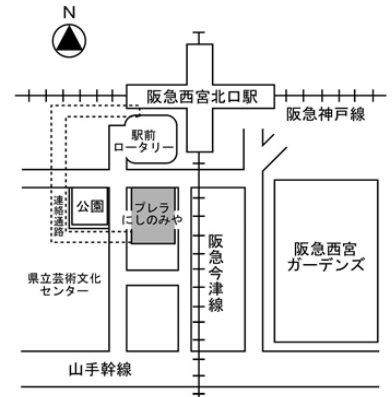
ウェーブ 電話番号：0798-64-9495

シングルマザーズ・カフェ特別編

お疲れシングルマザーのためのセルフお灸講座

2020年12月12日(土) 14:00~16:00

会場：西宮市男女共同参画センターウェーブ  
(プレラにしのみや 4F) 413・414 学習室



阪急西宮北口駅 南改札口から約200m  
西宮市男女共同参画センターウェーブは  
プレラにしのみやの4階です

■申込日 2020年 月 日

お名前 (ひらがな)		年代	代
電話			
住所	1.西宮市 2.市外 ( )	託児の有無	有 無

■託児の申込み(対象は1歳~就学前)

- ★講座10分前から、託児の受付をおこなっています。
- ★持ち物：着替え、おむつ(替えパンツ)、水筒、タオル。
- ★おやつ、おもちゃは持参しないでください

！！託児をキャンセルする場合は、必ず前日までにご連絡ください。

お子さんのお名前 (ひらがな)		年齢	歳 月
お子さんのお名前 (ひらがな)		年齢	歳 月

■申し込みにあたりお預かりする個人情報は、本講座運営上の目的以外で使用することはありません。

■～気象警報等による講座中止について～

西宮市において震度5弱以上の地震が発生した場合及び、午前8時現在気象警報(暴風・大雨・洪水・大雪のいずれか)が発令又はそれ以降講座開始時間までに発令された場合、講座は中止します。

午後の開催講座についても西宮市において震度5弱以上の地震が発生した場合及び、講座開始2時間前に気象警報(暴風・大雨・洪水・大雪のいずれか)が発令中、又はそれ以降講座開始までに発令された場合、講座は中止します

注！！ウェーブから個別にご連絡いたしませんので、各自で十分にご注意ください。