

子育ての  
“イライラ”  
を和らげる

# シングルマザーのための アンガーマネジメント 講座

日時  
2024年

1/16 (火)

10時～12時30分

(交流会11時30分～  
12時30分)

場所

フォーラム  
南太田

(男女共同参画センター  
横浜南)

2階大会議室



— 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。



子どもと気持ちのぶつかり合いが  
起こった時、どのように気持ちの  
整理をつければよいのでしょうか？  
アンガーマネジメントを学び、  
自分の感情を理解し、子どもとの  
よりよい関係性づくりについて  
一緒に考えましょう。

- 対象者： 横浜市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： 15名 (先着順) ●参加費： 無料
- 保育： 2カ月～未就学児(先着・有料)

※ご希望日の4日前までにフォーラム南太田「子どもの部屋」へご予約ください。(TEL:045-714-2665)

※保育には、申し込み条件がございます。詳しくは上記にお問い合わせください。

※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母子寡婦福祉会)

〒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: <http://www.hitosapo-ykh.jp>

講座名	子育ての“イライラ”を和らげる「シングルマザーのためのアンガーマネジメント講座」 1月16日（火）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2子（ 歳）	
	第3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: 045-714-2665）

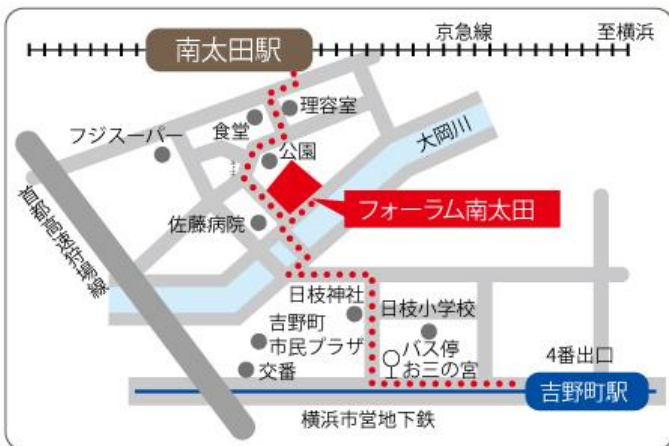
★アンケートにお答えください★

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 】

京浜急行線 南太田駅下車 徒歩3分、  
横浜市営地下鉄ブルーライン 吉野町駅下車 徒歩7分



フォーラム南太田 大会議室  
(男女共同参画センター横浜南)

住所:横浜市南区南太田1-7-20  
電話: 045-714-5911

— 男女共同参画センター横浜南 —  
「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→

