

# 私のカラダを知ろう！労わろう！

この1年、頑張った私へ。

忙しい毎日、知らず知らずのうちに心もカラダも疲れていませんか？

子育てや仕事に追われる中で「これって普通？」「誰に相談すれば…」と月経（生理）や更年期など自分のカラダのことにモヤモヤを感じている方も多いのではないのでしょうか。

前半は、同じ立場の女性たちと語り合いながら、自分自身のカラダについて知り、  
労わる時間を過ごします。

おひとりでも大丈夫です。安心してご参加ください。

2025年  
12/6（土）  
14:00～16:00

「からだのほっとケア」の  
ミニワークショップもあります！

**会場** ドーンセンター 多目的ルーム（B1F）  
（大阪府立男女共同参画・青少年センター）  
〒540-0008 大阪市中央区大手前1丁目3番49号

**対象** シングルマザー、プレシングルマザー

**定員** 20名 **参加費** 無料

## 一時保育

あり（6か月～小学校低学年）

※無料、要予約

※保育の対象外となる場合もご相談ください。

（一時保育のお申込み：11月28日（金）まで）

## お申込み・お問い合わせ

✉ jigyo@dawn-ogef.jp

☎ 06-7494-3005

🌐 <https://www.dawn-ogef.jp/> （ドーン財団HP、E-mail、電話でも受付）



アドバイザー

高田昌代

（たかだ助産所院長）



- ・京阪天満橋駅、Osaka Metro谷町線天満橋駅  
①番出入口から東へ約350m
- ・J R東西線大阪城北詰駅  
②号出入口から西へ約550m
- ・シティバス京阪東口からすぐ

## 「シングルマザーのためのはなみずきセミナー」とは

「すべての女性が自分の人生を主体的に選択し、自立できることを応援する」ことを目的に賛同いただいた個人や団体からの寄附「はなみずき募金」により実施しています。シングルマザーが働き続けていく中で、課題となることを同じ立場の女性と話し合い、自分らしく生きていくこと、働き続けることの重要なヒントになる機会です。

今年で13年目を迎えます。

主催 一般財団法人大阪府男女共同参画推進財団（ドーン財団）