ドーン財団

はなみずき
募金事業

シングルマザーのためのはなみずきセミナー

2026年 がんばった自分の心とからだをケアしよう！

2026年もたくさんがんばりましたよね。
子育てや仕事に追われる日々の中で、
知らず知らずのうちに心もからだも疲れていませんか？

ウォーキングなどを体験して心地よくからだを動かしながら、
同じ立場の女性たちとお茶を飲んで語り合い、
自分自身の心とからだをいたわる時間を過ごしましょう。
おひとりでも大丈夫です。安心してご参加ください。

日程 2026年 12月12日（土）14：00～16：00

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

講師 荒木 智子（理学療法士・公認心理師）

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：12月4日（金）まで）



・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
・ＪＲ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

※ご参加の際は…
・運動しやすい服装でお越しください。
（NG：スカート、ジーンズ）
・持ち物：バスタオル

お申込みは
こちらから

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14年目を迎えます。

お問い合わせ
06-7494-3005
jigyo@dawn-ogef.jp
https://www.dawn-ogef.jp/
（ドーン財団HP、E-mail、電話でも受付）

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）