

2024年2月8日配信

立春(春のはじまり)を迎えましたが、朝晩はまだ寒い日が続きますね。
布団にくるまっていたい日々ですが、元気を出して自分のペースで過ごしていきましょう*
さて今回は、頑張る皆さんに癒しの時間を届けるリラックスヨガ体験や、おしゃべりカフェ、弁護士相談、3月生まれのお母さんの誕生日お祝いの情報をお届けします。

<目次>

- 【1】ハッピー子育てライフイベント 2024<要予約>
- 【2】つながりカフェ「しえるとの会」2月<先着>
- 【3】ひとり親家庭のための「さえずりカフェ弁護士相談会」
- 【4】3月生まれのお母さんへのエステ体験プレゼント企画！<抽選>

【1】ハッピー子育てライフイベント 2024<要予約>

(リラクゼーションサロン Nanea・西大寺公民館・ひだまり)

チラシ:  <https://bit.ly/48Sb9Kt>

日頃、育児を頑張る自分へ癒しの時間をとりませんか？
アロマを使ったリラックスヨガ体験など、リフレッシュセルフケア講座を開催します。
参加は無料です。

- 対象 子育て中の方
- 日時 2月15日(木)13:00~15:00(受付12:30~)
- ※チラシでは複数日開催ですが、ほぼ定員に達している日には掲載していません。

- 場所 西大寺公民館(東区向州1-1)
- 参加費 無料
- 定員 4名(定員10名中の残り枠)(要予約)
- 申込方法 西大寺公民館へ来館もしくは電話(親子参加を希望される場合は、その旨を申込時に伝えてください。)

- 備考
・安心して取り組んでいただくため、参加は妊娠中・病気でない健康な方に限ります。

- ・締め付けの少ない格好でお越しください。
- ・水分補給できるもの、フェイスタオルを持ってきてください。

- 申込・問い合わせ 西大寺公民館
電話 086-942-6252
開館時間 9:30～21:00(日曜日は 17:00 まで)
休館日 水曜日・祝日

【2】つながりカフェ「しえるとの会」2月〈先着〉

(NPO 法人妊娠しえると SOS)

食のことや体のこと、なんでもおしゃべりしませんか？

日頃は妊娠葛藤など妊娠 SOS の相談を受け付けている団体ですが、

この度、切山基金を活用した、つながりカフェ「しえるとの会」で

食事をしながらのおしゃべり会を行っています。

食事(お弁当)は公民館で食べてもよし、持ち帰っても構いませんよ。

チラシ:  <https://bit.ly/3HHbzY2>

- 対象 妊娠中の方、妊娠・出産・子育てに関わる世帯の方
- 日時 2月24日(土)10:00～12:00
- ※お弁当の配布は 11:00～12:00 です。

- 場所 岡山市立岡南公民館(南区若葉町 22-16)
- 費用 無料
- 定員 お弁当 20 個程度(先着)
- 申込方法 次のフォームから

 <https://bit.ly/4bjOmsG>

※複数世帯の申し込みはご遠慮ください。

- 申込締切 2月14日(水)お昼 12:00 まで
- ※ただし、定員になり次第締め切ります。
- ※お渡しの決定については、2月16日(金)までにメールでご連絡します。

- 問い合わせ NPO 法人妊娠しえると SOS
電話:080-4552-5050(受付時間:14:00~20:00)

【3】ひとり親家庭のための「さえずりカフェ弁護士相談会」

(岡山市ひとり親家庭福祉会)

2か月に一度、ひとり親家庭のための弁護士による法律相談会を開催しています。
離婚のこと、調停・裁判のこと、養育費や慰謝料、財産分与のこと
親権や養子のこと、女性の権利や子どもの権利のことなど
法律や権利に係るいろいろについてご相談ください。
ひとり親家庭の経験あるスタッフも同席してサポートするので、安心してご相談ください。

- 日時 2月25日(日)①13:00 ②14:00 ③15:00

※おひとり1時間程度の個別相談です。

- 会場 きらめきプラザ・ゆうあいセンター2階6号室(北区南方2-13-1)
受付後、お部屋をご案内します。
- 対象 ひとり親家庭の方、または離婚を検討されている方
- 定員(要予約・先着順) 各回2名(全6名)
※定員を超えた場合は初めての方を優先して先着順とさせていただきます。

- 参加費 無料
- 託児(要予約・先着順)
3歳以上小学3年生までのお子さんをお預かりします。
- 申し込み 2月22日(木)までに次のフォームから

 <https://forms.gle/hDSEy8YQ2rEM8Aom9>

- 問い合わせ 一般社団法人 岡山市ひとり親家庭福祉会
電話 086-230-3803(留守番電話です。できればメールでお願いします)

E-mail ok.boshikai@ [gmail.com](mailto:ok.boshikai@gmail.com)

【4】3月生まれのお母さんへのエステ体験プレゼント企画！＜抽選＞

(POLA＊キッズアカデミー&チャリティーサンタ)

毎日頑張るお母さんにエステをプレゼント！

子ども達も一緒にプチ職場体験でお母さんにマッサージしてみることができます！

●対象 ひとり親家庭や生活にご不安を抱えられているご家庭

●定員 3月生まれのお母さんがいる10家庭程度(抽選)

※エステを受けている間、待機時間があるため、参加できるお子さんは小学生以上とさせていただきます。

※託児は設けていませんが、エステを受けられている様子を見たりして待つことは可能です。

●場所 POLAピオーネショップ 後楽園店(中区浜3丁目2-18 ソレイユルバン浜1階西)

●申し込み 次の応募フォームより



<https://www.charity-santa.com/project/rudolf/okayama-taiken/polakids/>

●締め切り 2月25日(日)

※今後も誕生日ごとに同様のご案内をお送りします。

●問い合わせ NPO 法人チャリティーサンタ

メール rudolph@corp.charity-santa.com