

シングルマザー プレシングルマザーの お話し会

福井でひとり親家庭と女性の応援活動をしているフルードです。

このお話し会（ピアサポートサロン）は、
シングルマザー同士で思いや悩みを分かち合う交流会です。

こどものこと、暮らしのこと、仕事のこと…

安心安全な場所でおしゃべりしませんか。

もちろん、お話しを聴くだけでも構いません！

とっても大事なママのカラダ 骨盤底筋に注目！

自分のカラダを大事にすることは、子どものためにも大切なこと。
日常でできるセルフケアを知って、実践していきましょう。

令和8年 **2月8日（日）** 14時～16時

福井県生活学習館 3階 フィットネスルーム

*動きやすい服装でご参加ください。

講師: **金森 浩代**さん(理学療法士/福井総合病院)

【対 象】 シングルマザー、
シングルマザーになる予定がある方

【定 員】 8名

【参 加】 無料

申込み→



主 催

公益財団法人ふくい女性財団 / 女性の社会生活活動部フルード

フルードは、女性の多様な生き方働き方を
応援する団体です。ホームページはこちら →



お申込み・お問い合わせ

ふくいウィメンズ・オアシス

（運営: 公益財団法人ふくい女性財団）

福井市下六条町14-1 福井県生活学習館2階

TEL: 0776-89-1008 mail: w-oasis@f-jhosei.or.jp



チャイルドルームの
申込み(要予約)

