

# シングル・プレシングル限定サロン！

## 同じ立場の人と『出会う』『話す』『つながる』

ちょっと先行く人達の経験談を聞いたり、  
実はこんな時どうした？私はどうしています！  
などぶっちゃけトーク!ができるサロンです

●第3土曜日 14:30-16:30【会場参加はお茶付】

スペシャル企画とおしゃべり相談timeのたっぷり2時間

●参加無料 事前申込み制、定員あり

●無料保育あり(要申込) 1才以上就学前まで

会場参加？  
オンライン参加？  
選べるハイブリッド型開催



申込みフォーム

参加・保育申込み先：NPO 法人子育てパレット  
申込みフォーム又は電話 03-5888-6943 より



4/16  
APRIL

シングルで勝ち取る  
就職への第一歩!

5/21  
MAY

理学療法士が伝える!  
足と靴の大切なおはなし

6/18  
JUNE

ピラティスの先生が教える!  
背中をゆるめて  
リラククス♪

7/16  
JULY

アロマセラピーの世界  
夏に大活躍アロマの話  
(虫除け・虫刺され・日焼け)

8/20  
AUGUST

飲み比べて好みを見つけよう!  
コーヒーライフが  
もっと楽しくなる

9/17  
SEPTEMBER

人生をちょっと前向きに!  
—今より少し幸せ感UP—  
ポジティブシンキング法

10/15  
OCTOBER

声楽家・こはままり  
朗読と音楽の集い

11/19  
NOVEMBER

お片付け講座  
「片づけで家も気持ちも  
整える—運も味方に—」

12/17  
DECEMBER

忘年会 ※おやつ付

1/21  
JANUARY

新年会 ※おやつ付

2/18  
FEBRUARY

ウィルスに負けない  
元気なカラダの作り方

3/18  
MARCH

おしゃべりcafe  
1年間、お疲れ様会

【会場住所】

●Ohana ダイニング：足立区梅島 3-4-8 2 階 ※保育場所は同フロアのマタニティ&ベビーハウス Ohana

【問合せ先】

NPO 法人子育てパレット

☎03-5888-6943

✉palette@kosodate.main.jp

※内容は変更になる場合もありますのでご了承ください

Line@  
@wzz5991n



# スペシャル企画詳細

※会場参加 or オンライン参加どちらでもOK!

「就職への第1歩!」

4/16 

シングルで勝ち取る就職への第一歩!／応募書類の作成方法や強みを活かした自己PRの作成方法を知って、内定を目指していきましょう

足と靴のおはなし

5/21 

理学療法士が伝える!足と靴の大切なおはなし／実はこどもの成長にも自分の足の疲労感も変わる足と靴の関係。靴選びのポイントも教えてください

背中ゆるめてリラックス

6/18 

ピラティスの先生が教える!背中ゆるめてリラックス/忙しいと目の前のことに精一杯で背中がバリバリ。背中やあばら骨を動かして深い呼吸ができるとリラックスが得られます。自分に目を向ける時間を♪

夏のアロマセラピー

7/16 

アロマセラピーの世界・夏に大活躍のアロマのはなし／虫除け・虫刺され・日焼け対策に大活躍のアロマ・エッセンシャルオイルをお伝えします

コーヒー飲み比べ

8/20 

飲み比べて好みを見つけよう!コーヒーライフがもっと楽しくなる／梅島maruka coffeセレクトのコーヒー2種を飲み比べしよう!!

ポジティブシンキング

9/17 

人生をちょっと前向きに!-今より少し幸せ感UP-ポジティブシンキング法  
コップに半分の水が入っています。半分しか入ってない?半分も入ってる?考え方ひとつで人生が開けるヒントに

朗読と音楽の集い

10/15 

声楽家・こはままりさんによる、美しい情景と音楽のご紹介。  
代表曲「いてくれてありがとう」をママたちのために歌います

片付け講座

11/19 

家事が楽になるお片づけ講座と題し、お片づけの基本・手順、スッキリ片づく収納実例、家事が楽になる収納プランの作り方 など

忘年会

12/17 

一年のしめくくりの月。みんなでワイワイ楽しいひとときを過ごしましょう

新年会

1/21 

一年のスタートをおしゃべりしながら楽しくはじめましょう!

ウィルスに負けない食

2/18 

ウィルスに負けない元気なカラダの作り方／健康作りには規則正しい生活やバランスの良い良い食事が基本。食材選びのポイントや手抜き料理法から免疫力を維持する食事術を伝授します

1年間お疲れ様会

3/18 

4月からの当サロン企画しめくくりは…みんなでお茶をしながらゆっくりとおしゃべり。  
1年の中で自分のよさ、褒めるところを見つけて褒め合おう。

## おしゃべり相談 time

他のシングル・プレシングルの人はどうしてるの?調停が大変で精神的につらい…。

なんかイライラする。ゆっくり悩みを聴いてほしい。

どこに相談していいかわからない困り事などの個別相談もココでできます。

モヤっとした気持ちは抱え込まずに、ココでお話しして少しでもスッキリしませんか。

【問合せ先】NPO 法人子育てパレット

☎03-5888-6943

✉palette@kosodate.main.jp

@wzz5991n



Line@