

忙しい日々を追われているシングルママ・パパのみなさん
楽しい企画を通して、日頃の悩みや思いを話してみませんか

シングルママ・パパ交流会

ラフラフ

対象者：大分市在住の18歳までの児童を扶養しているひとり親の方 7組程度

第1回

親子ヨガ交流会

講師 yuko氏
(Uyoga Slowly)

親子でヨガ体験をしてみませんか？
心も体もリフレッシュしましょう！
ヨガ後は親だけで座談会形式の交流会もあります。
楽しい時間を過ごしながら、シングルさんでつながろう♪

■日 時 2026.6.14 (日) 10:00～12:00

■場 所 J:COM ホルトホール大分 402会議室(和室)

■対 象 4歳以上の児童(1世帯2人まで)

※参加できないきょうだい児は託児をご利用いただけます

■持ち物 タオル、動きやすい服装、バスタオル、飲み物

■参加料 無料

■申込み 2026.5.29 (金) まで

※電話 or 窓口 or 右のQRコードから申し込みをお願いします。

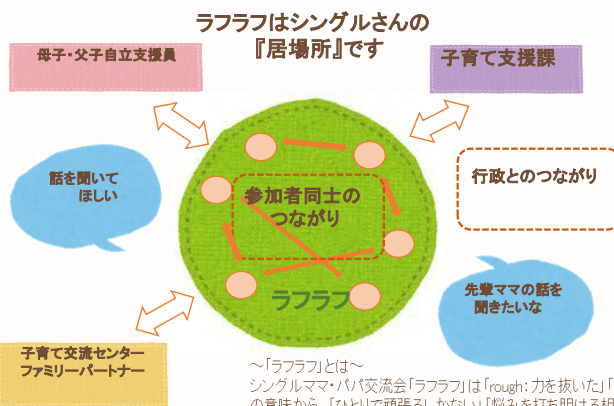
※当日のご案内につきましては別途、参加者宛に送付いたします。

※申込み多数の場合は抽選となります。



参加申し込みは
こちらから

今年度は年4回の開催を予定しています。
次回は親子料理教室を計画中♪
初めての方も2回目以降の方も大歓迎です！
お気軽にご参加ください！！



～「ラフラフ」とは～
シングルママ・パパ交流会「ラフラフ」は「rough:力を抜いた」「laugh:笑う」の意味から、「ひとりで頑張るしかない」「悩みを打ち明ける相手がいない」と考えるひとり親の方々に「気負わず、力を抜いて笑顔でいてほしい」という思いから「ラフラフ」と名付けました。

お問合せ 大分市子育て支援課 管理・自立支援担当班
〒870-8504 大分市荷場町3-45 大分市役所別館3階3番窓口
TEL097-537-5619