

## お母さんのためのリラックス講座 vol. 3

子どもはかわいい。  
けれど、離れる時間が欲しい。自分に戻る時間が欲しい。  
一生懸命頑張っている「子育て母さん」を、ゆるめるための講座です。



■日 時 10月3日、10日、17日、24日（毎週火曜日）  
10時～正午 全4回シリーズ

プログラム	講座	講師
第1回	カラーコーディネート	小川 千草さん
第2回	温灸&セルフメンテナンス	山本 遼介さん
第3回	アロマテラピー	篠原 英子さん
第4回	茶話会	

■会場 うきは市民センター（図書館）3階

■人数 12名 ■受講料 1,000円（他に、温灸材料費の実費負担あります）

■託児 あり（3日前までに要予約・無料）

●申込み・問合せ先 男女共同参画センター・だんだん Tel77-2661（平日8時30分～17時）

＜これまで受講された皆さんの感想＞

少しの間だけでも子どもと離れてリフレッシュできた。子どもがよりかわいく思えた。  
知らなかったママさんたちと話せて、友だちを作る事ができて良かった。今度一緒にランチに行きます。

## あなたの「好き」を見つけよう講座

「働きかた」は「暮らしかた」と直結しています。「自分が好きなこと、興味のもてること、続けられることって何だろう？」あなたにとってのヒントを見つけに来ませんか？

自分の好きなことを仕事にしたあの方たちへのインタビュー。喜び・苦しみ・色々なこと。

■日 時 9月5日、12日、19日、26日（火）  
14時～16時

■会場 うきは市民センター（図書館）3階

■人数 15人 ■受講料 1,500円

■託児 あり（3日前までに要予約・無料）

■話し手 テカラ・川口 美香さん（雑貨店店主・金継教室講師）、  
パンジー・丸田 恵さん（移動陶芸教室講師）、  
アトリエコンタン・小川 千草さん（洋裁・服飾コーディネート講師、服飾ディレクター）

●申込み・問合せ先 男女共同参画センター・だんだん Tel77-2661（平日8時30分～17時）

＜昨年受講された方の感想＞

今までの自分の視点とは違う見方があるんだなぁと思いました。仕事と生活、考えました。

