

今期最後

男女共同参画センター主催講座

お母さんのためのリラックス講座 vol. 4

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 11月28日、12月5日、12日、19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	

■場 所 うきは市民センター（図書館）3階 （うきは市浮羽町朝田 582-1）

■人 数 12名

■託 児 あり（3日前までに要予約・無料）

■受講料 1,000円（他に、温灸材料費の実費負担があります。）

＜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。

老若男女、役に立つ！お魚をおろす講座

山の恵み、里の恵みが豊かなうきは。つつい、魚料理が億劫になってしまいませんか？

魚は栄養の宝庫です。きれいなおろしかた、そしておろした魚を美味しく食べる料理を「お魚のプロ！」の魚屋さんから、一緒に楽しく学びましょう！小さなお子さんがいらっしゃる親御さんも、ぜひ！



■日 時 12月8日（金）18時30分～20時30分

■会 場 御幸コミュニティセンター（みゆき未来館）

■人 数 12名

■受講料 700円

■持参物 包丁、エプロン、三角巾

■講 師 オーリン水産 犬束さん（サンピットバリュー浮羽店 内）

■託 児 あり（3日前までに要予約・無料）

●申込み・問合せ

男女共同参画センター・だんだん TEL77-2661（平日8時30分～17時）