

男女共同参画センター主催講座

○おかあさんのためのリフレッシュ講座 vol.2 両立支援

①簡単クッキング ②アロマテラピー ③茶話会 ④メイクレッスンをを行います。

少しの間だけでも子どもから離れ「〇〇ちゃんママ」から「ワタシ」に戻って、気分をリフレッシュしませんか？「これからのワタシ」を考える時間、見つけましょう。

◇日 程 7月19日～8月9日（毎週木曜日）10時～12時

◇受講料 1シリーズ通して1,500円

◇定 員 12名

◇会 場 うきは市民センター（図書館）3階 創作室・会議室
御幸コミュニティセンター調理室（クッキングのみ）



○親子で木工体験！夏休み・1DAY講座 両立支援

うきはといえば、林業・製材業が盛んです。「木に親しむ」「想像を膨らませる」を中心に取り組みます。小学低中学年・親子向け講座ですので、お子さんたちの夏休みの自由課題にどうぞ！

◇日 時 7月21日（土）10時～12時

◇会 場 うきは市民センター（図書館）3階 創作室

◇定 員 12組

◇参加費 作品1つにつき500円

※使い慣れた工具、塗色する場合は絵の具セットなどをお持ちください（アクリル絵の具は準備します）。

◇講 師 小崎 尚美さん



○～生前整理と遺品整理～

これからの暮らしやすさを考える 整理収納講座 教養講座

人生の後半にむかって行う生前整理、そして家族を見送ったあとの遺産整理。これまでの暮らし方を一歩立ち止まり、見直して、「これからの暮らしやすさ」を考えて前向きに風通し良くするための作業です。

◇日 時 8月3日（金）10時～12時

◇会 場 うきは市民センター3階会議室

◇受講料 500円

◇定 員 20名

◇講 師 整理収納アドバイザー 山田玲子さん



- ☑ 不要なモノに困まれストレスを感じている
 - ☑ 高価なもの、もらいものに占領されている
 - ☑ もう居ない家族のものがつみあがったまま
- ※こんな方は、整理収納の心得を身につけましょう

●申込み・問合せ 男女共同参画センター・だんだん TEL77-2661（平日9時～17時）

※託児をご希望の方は、3開館日前までに予約をしてください。（無料）