

ママのための リラックスタイム

長崎市中央公民館
春の講座
2020 Spring Course
【主催】ながさき県立大学連携講座

日常の疲れを癒し、心豊かにゆったりとした時間をすごしませんか？
子育ての悩みを共有することで不安を解消し、米粉を使った簡単料理を作り、花のあしらいを楽しみ、体を動かしてストレスを発散♪子育て中のママにおすすめの託児付きの講座です。

【日 程】※全4回通して受講できる方のみご応募ください。

| 期 日 | 内 容 | 講 師 | 会 場 |
|----------|--|--------------------|---------------------|
| 5/26 (火) | 座学 ① アイスプレイング・ファミリープログラム 「子育ての悩みを分かち合おう」 | 長崎市生涯学習課 職員 | 第2研修室 (長崎市民会館2階) |
| 6/16 (火) | ② お料理教室 「米粉を使った簡単クッキング」 | 栄養士 川端 秀美 | 調理実習室 (長崎市民会館2階) |
| 6/23 (火) | ③ ピラティス教室 「基本のエクササイズ。自分の体の状態を知る」 | インストラクター 瀬戸 優美子 | 体育室 (長崎市民会館7階) |
| 6/30 (火) | ④ アレンジメント教室 「お茶会、食卓テーブルにも対応できる花飾り」 | Hanaoto 古瀬 由美子 | 第6研修室 (長崎市民会館2階) |

【時 間】 10:00~12:00

【受 講 料】 無料(ただし材料費として②④計2,700円を事前にいただきます)
※欠席の場合も、返金は致しません

【対 象】 概ね20~40代女性(講座は、母親のみの参加です)

【定 員】 16名(応募者多数の場合は抽選になります)

【準備する物】 ①筆記用具
②筆記用具、三角巾、エプロン、手拭き用タオル、食器用ふきん
③動きやすい服装、タオル、水分補給用飲み物
④花バサミ、ハンドタオル、持ち帰り用袋

【そ の 他】 事前希望による無料の託児あり(満1才から就学前まで)
詳細は確定後連絡します。

【受付期間】 令和2年3月1日(日)~3月31日(火) 必着



申込方法〈往復はがき〉(126円) 往信裏面に、①講座名
②氏名(ふりがな) ③性別・年齢 ④〒・住所 ⑤連絡先(電
話番号)をご記入の上、下記の宛先へ1人1枚お送りく
ださい。※返信裏面には何も記入しないこと!

〈直接来館〉 返信連絡用に**官製はがき(63円)**を1枚ご持
参ください。

〈インターネット〉 下記サイトの申込フォームに必要事
項を入力の上、送信してください。※注意! 当館からの
メールが受信できるようにメールアドレスは正しく入力
してください。迷惑メール対策を行っている場合は
「@nbc-socia.co.jp」を受信設定してください。



長崎市中央公民館
〒850-0874
長崎市魚の町5番1号(長崎市民会館内)
〈電話〉095-825-1948(平日9時~17時)
〈公式Web〉<http://ngs-shiminkaikan.jp/>

NGS 市民会館 検索