

ママのための リラックスタイム

長崎中央公民館

2019 Central Community Center Spring Course

春の講座

【主催】

ながさき県民大学連携講座

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たり、プロのシェフから素敵な料理を教わったり、ドライフラワーを使った小物作りを楽しんだり、体を動かしてしてストレス発散♪子育て中のママにおすすめ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
5/21 (火)	① アイスブレイク (ゲーム) やワークショップを取り入れ子育てについて楽しく学びます。	長崎市生涯学習課 久松 雅洋	第2研修室 (長崎市民会館 2 階)
5/28 (火)	② シェフに教わる、スペシャルメニューを我が家に♪みんなで楽しくクッキング。	西洋料理シェフ 坂本 洋一	調理実習室 (長崎市民会館 2 階)
6/11 (火)	③ ハーバリウムづくり体験 身近に置くインテリアをつくりましょう。	フラワーアレンジメント 溝田 壽子	第3研修室 (長崎市民会館 2 階)
6/18 (火)	④ ヨガ～呼吸と共にゆっくりと体を動かしてリフレッシュ	ヨガインストラクター 宿輪 美紀子	体育室 (長崎市民会館 7 階)

【時 間】 10:00～12:00

【受 講 料】 無料 (ただし材料費として 2 回分 1,800 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 (講座の参加は、お母様だけとなります)

【定 員】 16 名 (応募者多数の場合は抽選になります)

【準 備 物】 ①5/21 (火) は筆記用具、②5/28 (火) は筆記用具、三角巾、エプロン、手拭き用タオル、食器用ふきん (2 枚)、③6/11 (火) は作品持ち帰り用の紙袋 (マチ付き)、④6/18 (火) は動きやすい服装、タオル、水分補給用飲み物

【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】 平成 31 年 3 月 1 日 (金) ～ 3 月 31 日 (日) 必着

申込方法 (往復はがき) (124 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 (62 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な事項を入力の上、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