



女子カア ッ プ講座

さまざまなテーマから「女子力」を学び、自分を磨いて、
輝いた生き方を見つけるためのきっかけをつくりませんか？

無料託児
あり

※託児予約は1週間前に
締め切ります

【11月】耳つぼマッサージでたるみリセット!

耳は、体の中では非常に小さな部位でありながら110以上のツボが集中しているといわれます。



その中のリフトアップに効果が期待できるツボを知り、刺激することで
女性らしい肌のツヤやハリにアプローチしましょう!

- 日 時 11月16日(水) ①10:30~11:30 ②13:30~14:30
- 受講料 800円(材料費込) ●持ち物 卓上鏡
- 講 師 ブルーローズオーナー 小顔セラピスト 長谷川 明子さん

【1月】大人かわいいアイシングクッキーをつくろう!



クッキーの上にいろいろな色のクリームでデコレーションを楽しむアイシン
グクッキー。見て楽しい、食べておいしい”大人かわいい”アイシングクッキー
づくりを楽しみましょう!

- 日 時 1月18日(水) 10:30~12:00
- 受講料 800円(材料費込) ●持ち物 持ち帰り用のタッパー
- 講 師 JSA 認定講師 森川 愛沙さん



【3月】整理収納でスッキリクローゼット!

クローゼットは家の中でも収納量の多い空間です。しかし「着ない洋服でいっぱい」「ごちゃごちゃ
してお気に入りの洋服が見つからない」など悩みの多いエリアでもありますよね。日々のおしゃ
れが楽しく、コーディネートが短時間で決まる、クローゼット収納の手順とアイデアを学びませんか。



- 日 時 3月2日(木) ①10:30~11:30 ②13:30~14:30
- 受講料 500円
- 講 師 暮らしを楽に KuraRaku 整理収納アドバイザー 白石知美さん

- ところ みのかも女性活躍支援センターRe:Ola
- 対象 どなたでも ●定員 各5名(要予約・先着順)

【お問い合わせ・申し込み】

みのかも女性活躍支援センターRe:Ola(リオラ)

TEL:090-9022-2200 MAIL:caminho@city.minokamo.lg.jp

ホームページ:<https://caminho-minokamo.com/>(または右のQRコードから)

※参加には、各回ごとに予約が必要です ※予約開始は、前回の講座開催日の翌営業日から

