



令和5年度前期

# 女子力アップ講座

様々なテーマから『女子力』を学び、自分を磨きませんか？  
自分らしく輝く生き方を見つけるきっかけづくりとなる講座です。

無料託児有

講座毎に申込み  
※開催日！週間前までに  
お申込みください！

## ① 薬草とアロマでつくる癒しアイテムで優しい香りに包まれよう！

薬草とアロマの自然でやさしい香りを束にしたサシェを作ります。  
お気に入りの場所で香りを楽しみ、癒されませんか？

★5月10日(水)から予約開始

❁日時 6月14日(水) 10:30~11:30 / 13:30~14:30

❁定員 各5名 ❁参加料 800円(材料費込)

❁講師 セラピスト RIE さん



## ② インドの伝統的な手仕事・・・カンタ刺繍でブローチづくり！

カンタ刺繍は、インドの伝統的な手仕事で刺し子のようなもの。  
作品づくりを楽しみ、穏やかな時間を過ごしませんか？

★6月12日(月)から予約開始

❁日時 7月5日(水) 13:00~15:30 ❁定員 5人

❁講師 カンタ刺繍作家 mayu さん ❁参加料 800円(材料費込)

❁持ち物 刺繍針、マチ針、糸切バサミ、針刺し(家があれば)



## ③ 動線効率UP収納でストレスフリーの快適キッチン！

キッチンは動線が命！調理器具や食器、食品ストックなどかさばるものが多い  
キッチンの、動線を意識した収納方法をわかりやすく学びます。

★8月10日(木)から予約開始

❁日時 9月6日(水) 10:30~11:30 / 13:30~14:30

❁定員 各5名 ❁参加料 500円

❁講師 整理収納アドバイザー 渡邊恵子さん



## ④ 美文字を目指そう！ペン習字

文字を書く機会が減りつつある中、美しい字で書かれた履歴書や手紙などは、  
それだけで好感度が上がります。美文字を書くコツを学びましょう。

★9月11日(月)から予約開始

❁日時 10月4日(水) 10:30~11:30 / 13:30~14:30

❁定員 各5名 ❁参加料 500円

❁講師 書道講師 奥田三雲さん



〈問い合わせ・申し込み〉 みのかも女性活躍支援センターRe:01a(リオラ)

TEL : 090-9022-2200 (平日 10:00~16:00) MAIL : caminho@city.minokamo.lg.jp

ホームページの「申込フォーム」からお申し込みください (HPへは右のQRコードから)

※参加には、毎回申込みが必要です

