



令和5年度後期

# 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1週間前までに  
お申込みください！

## ① 一緒につくって楽しく食べよう!かんたんおいしいクリスマスごはん☆

クリスマスは、おいしい料理を家族や友達と一緒に囲むのも楽しみの一つ。  
簡単だけどいつもとはひとあじ違うクリスマスレシピを教わりませんか？  
愛情いっぱいの手づくりごはんとともに、特別なクリスマスを過ごしましょう！

★11月10日(金)から予約開始

❁日 時 12月7日(木) 10:30~13:00(試食・片付け時間含む)

❁定 員 8名 ❁参加料 1,500円(材料費込)

❁講 師 はやしさんち 林 利江子さん

❁持ち物 エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル、筆記用具



## ② やさしい温活アイテム!玄米ハーブボールで体もこころもケアしよう!

玄米を包んでボール状になった温活アイテムが玄米ハーブボール!電子レンジで温めて体にあてることで、冷え・浮腫み・肩こり・腰痛のケアに!自然素材で体に優しく、安心して使える玄米ハーブボールをつくって温活を始めませんか?

★1月10日(水)から予約開始

❁日 時 2月14日(水) 10:30~11:30/13:30~14:30

❁定 員 各5名 ❁参加料 1,500円(材料費込)

❁講 師 セラピスト RIEさん



## ③ 使い方いろいろ♪くすみカラーのマクラメコースター

ナチュラルな風合いが人気のマクラメ。今回は、用意された3色のマクラメ系の中から好きな色を1色選び、コースターをつくります。コースターとしてだけでなく、フラワーベース、また、アクセサリーや雑貨などを置く敷物として...用途はいろいろです!

★2月13日(火)から予約開始

❁日 時 3月13日(水) 10:30~11:30/13:30~14:30

❁定 員 各5名 ❁参加料 1,300円(材料費込)

❁講 師 pomme.macrame 佐々 さおりさん



〈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

