

自分らしく輝こう！



Re:Ola
みのかも女性活躍支援センター リオラ

魅力UP 講座

2025.5月
～2025.10月



無料託児あり

※各講座一週間前に
予約を締め切ります
※託児対象:生後6か月
(首のすわっている子)
～未就学児

「好き」や「得意」を見つけ
自分らしく輝く生き方へのきっかけをつくりましょう！



問い合わせ・申し込み

市公式 LINE(右記2次元コード)または電話で、
みのかも女性活躍支援センターRe:Ola(リオラ)へ
TEL:090-9022-2200(平日 10:00～16:00)



詳細

その他詳しくは、
ホームページを
ご覧ください



爽やかな香りに癒される！ フレッシュハーブのリースづくり！

この季節ならではのフレッシュハーブリースをつくります！
ハーブの香りは、リラックスやリフレッシュ、集中力アップなど、さまざまな効果が期待できますよ♪

〔日 付〕6月25日(水)

〔時 間〕①10:30～12:00

②13:30～15:00

〔場 所〕Re:Ola セミナールーム

〔定 員〕各5名(先着順・要予約)

〔参加料〕2,000円(材料費込み)

〔講 師〕Shanti Fiona 恩田さん

◆5/12(月)10:00～予約開始



酵素たっぷりの麹レシピで 暑い夏を元気に乗り切ろう！

美肌や腸内環境を整える効果に加え、夏バテや熱中症対策も！
体にうれしい「麹」をたっぷり使ったレシピを学びます！

〔日 付〕7月17日(木)

〔時 間〕10:30～13:00(試食あり)

〔場 所〕健康プラザ 調理室

〔定 員〕10名(先着順・要予約)

〔参加料〕2,000円(材料費込み)

〔持ち物〕エプロン、マスク、三角巾、
手拭き用タオル、飲み物

〔講 師〕麹生活マイスター 小林圭子さん

◆6/10(火)10:00～予約開始



秋を彩るフレッシュフラワーでつくる ナチュラルボールリース！

秋めいたグリーンに優しい花の彩りを添えて、シックでおしゃれなボールリースをつくります。お部屋に飾り、だんだんアンティークに花や葉が変化していく様子も楽しめます！

〔日 付〕9月17日(水)

〔時 間〕①10:00～12:00

②13:30～15:30

〔場 所〕Re:Ola セミナールーム

〔定 員〕各5名(先着順・要予約)

〔参加料〕2,000円(材料費込み)

〔講 師〕pomme.macrame

佐々さおりさん

◆8/12(火)10:00～予約開始



つまみ細工のハロウィンかざり！ ジャック・オー・ランタン！

伝統工芸であるつまみ細工で、ハロウィンの世界観たっぷりのかわいい飾りをつくります！

〔日 付〕10月9日(木)

〔時 間〕①10:00～12:00

②13:30～15:30

〔場 所〕Re:Ola セミナールーム

〔定 員〕各5名(先着順・要予約)

〔参加料〕2,000円(材料費込み)

〔持ち物〕手拭き用おしぼり、持ち帰り用袋

〔講 師〕つまみどり 成田みどりさん

(日本つまみ細工コーディネーター協会認定講師)

◆9/10(水)10:00～予約開始

