

自分らしく輝こう！



魅力UP講座

2025.12
-2026.3



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



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

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



お正月向けの和菓子をつくろう！

繊細で難しそうなイメージがある和菓子ですが、初心者でも楽しくつくることができます！

見て美しい、食べておいしい…。次のお正月は、季節を彩る手作りの一品でおもてなし！

〔日 時〕 12月3日(水) 10:30～12:00

〔場 所〕 みのかも健康プラザ 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、三角巾、マスク、ハンドタオル2枚、先のとがった糸切りいばさみ、飲み物

〔講 師〕 あずき小町 平松久美子先生

◆11/10(月)10:00～予約開始

特別な日のおもてなしに… お寿司ケーキのごちそうプレート

ひな祭りやお祝いなど、特別な日の食卓を彩る、お寿司ケーキのごちそうプレートをつくります。

家族や友人と一緒に「おいしい」、「楽しい」を感じることができれば、ハレの日の会食がさらに盛り上がります！

〔日 時〕 2月4日(水) 10:30～13:00(試食あり) 〔場 所〕 みのかも健康プラザ 調理室

〔定 員〕 10名(先着順・要予約)

〔参加料〕 1,800円(材料費込み)

〔持ち物〕 エプロン、三角巾、マスク、手拭き用タオル、飲み物

〔講 師〕 はやしさん家 林利江子先生

◆1/13(火)10:00～予約開始

やさしい春を飾る…マクラメタペストリーウークショップ



季節の移ろいを糸に映す春のタペストリーづくり！優しい色合いのデザインで、お部屋をふんわり彩ります。
ものづくりを楽しみながら、心ほどける時間を一緒に過ごしましょう！

〔日 付〕 3月5日(木)

〔場 所〕 Re:Ola セミナールーム

〔時 間〕 ①10:00～12:00 ②13:30～15:30

〔定 員〕 ①・②各4名(先着順・要予約)

〔参加料〕 2,000円(材料費込み)

〔講 師〕 pomme.macrame 佐々さおり先生

◆2/10(火)10:00～予約開始