

稲葉地区交流センターは



子育て応援します



ママもいろいろやりたいね

◎託児あります(無料)

- ☆時間 : 10:00~11:30
- ★受講料 : 2,400円(6回分)
- ☆定員 : 10名
- ★申込み : 稲葉地区交流センター 643-5005



※教材費がかかる講座があります。(教材費は当日徴収します。)

回数	講座日	講座内容	備考
1	7月3日 (金)	ポーセラーツ	 初めての方もOK! 白い磁器にお好きな色や柄の転写紙を貼るだけでどなたも簡単にオリジナル食器が作れます。
2	8月27日 (木)	話し方教室	日常のコミュニケーション会話術を伝授! 笑顔で接する魔法と発声方法をK-mixのパーソナリティ島田まりこさんと学びましょう。
3	9月11日 (金)	ヨガ 	身体を柔軟にほぐし、体幹やインナーマッスルが鍛えられしなやかなボディラインを造りましょう。
4	10月22日 (木)	リンパマッサージとズンバ	身体の外から筋肉を刺激し、リンパの流れを良くし体内の循環が整うことで、疲労回復、免疫力がアップ。ズンバはシェイプアップ効果が期待できます!!
5	11月5日 (木)	パーティメニュー(お楽しみ)	家族や友人と家に集まりたくなる季節に、簡単なおもてなし料理にトライしてみましょう! 教えてくれる人は…食卓にちょっとした種まきのお手伝い名人♪
6	12月18日 (金)	断捨離	家の中を片付けるには整理整頓をすると同時に、思い切って物を捨てたほうが良い時もありますね。捨てる作業を円滑にするコツがわかります。

※講座内容および日程は、変更になることがあります。

