

# ママのほっとタイム

子育てに忙しいママに癒しの時間を贈ります。

～ たまには息抜きしませんか～

**期 日** 令和6年6月10日、6月24日、7月8日(月曜日/全3回)  
 ※1回目は、開講式・オリエンテーション及び材料費の徴収を行います。  
**時 間** 10:00～12:00  
**場 所** 長崎市東公民館 研修室2 ほか(東部地区にここセンター2階)  
**対 象** 育児中の母親 12名  
**講 師** 金納京子先生・岩本美和子先生・徳永亜矢先生  
**受 講 料** 無料(ただし、材料費 1,900円)  
**託 児** 3回とも託児あり

今シーズンは月曜日開催!!



アロマストーンとワックスサシェの見本です。

初回 6/10(月)に材料費の徴収を行います。

※託児利用の場合は、お子様の名前(ふりがな)と、4月1日時点の月齢をお知らせください。  
 ※キャンセルする場合は早めに連絡してください。(受付時間: 9時～21時)  
 ※やむを得ず、当日欠席される場合は、朝9時までに電話で連絡してください。

月日(曜)	内 容	場 所	持ってくるもの
6/10(月)	<開講式> フラダンス 踊り・表現・ステップの説明と練習(曲名:ブルーハワイ) 講師 金納 京子 先生	研修室2	・タオル ・飲み物 ・運動ができる服装 ・白のTシャツ
6/24(月)	アロマ アロマストーンとワックスサシェを作る 講師 岩本 美和子 先生	研修室4	・はさみ ・作品を入れる袋
7/8(月)	レジン 型などを使って、レジンのヘアゴムを2個作る 講師 徳永 亜矢 先生 <閉講式>	研修室4	・汚れてもいい服装

※開講日及び開講日前日のキャンセルは、後日材料費をお支払いいただきます。  
 ※2回目以降欠席の場合、材料費の返金はいたしませんのでご了承ください。  
 ※駐車場には限りがあります。ご注意ください。

子どもの年齢問わず  
 子育て中のママは参加OK!

## 託児グループ「マリア」とは

東公民館の講座での一時保育に長年携わっているグループです。  
 スタッフは、全員子育て経験がある30代～40代のママ達です。  
 何か不安なことがあれば、お気軽にスタッフにおたずねください!



### ◆申込期間

令和6年3月1日(金)～3月31日(日) 必着

### ◆申込方法

#### ①往復はがきでの申込方法

1講座ごとに1人1枚の「往復はがき(126円)」で申し込  
往信用表面 返信用裏面(東公民館記入) 返信用表面 往信用裏面

63 往信	851-0133 長崎市東公民館 あり 長崎市矢上町十九番一 号	空白にしておい てください。 ※決定通知用です	63 返信 長崎市〇〇町〇番〇号 (あなたのご住所) 〇〇〇〇 (あなたのお名前)様
----------	---	-------------------------------	---

右のコードを読み取ると東公民館のホームページが見られますよ!  
 こちらから



#### ②インターネットでの申込方法

右のコードを読み取るか、長崎市東公民館を検索し、(講座情報)から申し込む。

#### ③来館での申込方法

東公民館に決定通知用として1講座ごとに1人1枚の「はがき(63円)」を持参して申し込む。  
 「はがき」表面に自分の住所・氏名を記入。(裏面は空白)

申込多数の場合は抽選を行い、結果は申し込まれた方全員にお知らせします。