

ママのほっとタイム

～ たまには息抜きしませんか～

子育てに忙しいママに癒しの時間を贈ります。子どもの年齢問わず子育て中のママは参加OK!

期 日 令和7年5月16日（金）、6月20日（金）、7月10日（木）【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4 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（3回とも託児あり）

講 師 堺 洋子先生・寺田 幸子先生・高嶺 恵子先生

受講料 無料（ただし、材料費 1,500円）

※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。



ディンプルアートの作品見本です。

月日 (曜)	内 容	場 所	持ってくるもの
5/16 (金)	<開講式> エコな絵の具を下絵の上のせてぬり絵感覚のアートを描く 講師 堺 洋子 先生 ※制作過程でアルコールを使用しますので、アルコールアレルギーの方はご注意ください。	研修室4	・材料費 1,500円 (ディンプルアート +おやつ作り分)
6/20 (金)	身体の歪みに気付き、姿勢を改善してリラックス。呼吸法を練習して気分転換する 講師 寺田 幸子 先生	研修室2	・タオル・飲み物 ・運動ができる服装 ・持っている方はヨガマット (マット貸出有)
7/10 (木)	簡単チョコレートケーキを作る 講師 高嶺 恵子 先生 <閉講式>	調理 実習室	・エプロン・三角巾 ・食器用ふきん・手ふき ・筆記用具・飲み物

※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。

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7年3月1日(土)～3月31日(月) 必着

◆申込方法

①電子申請サービス

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)の「長崎市電子申請サービスでの申込みはこちらから(大人対象の講座)」をタップして申込む。

利用者登録せずに申し込む方は[こちら](#)をタップ→利用規約を確認して同意するをタップ→連絡先メールアドレスを入力して完了するをタップ→入力したアドレスに届いたメールを開いてURLをタップ→申込の画面に必要事項を入力して確認へ進むをタップ→申し込むをタップ→OK→閉じる→申込受付完了のメールが届く。

※利用者登録をして申し込むと次回以降電子申請サービスを利用する時、氏名・メールアドレス等が自動入力され便利です。

②往復はがき

1講座ごとに1人1枚の「往復はがき(170円)で申込む。往信用表面に東公民館の住所と宛名を記入。往信用裏面に1.希望講座名 2.氏名(ふりがな) 3.年齢 4.住所 5.電話番号 6.託児の有・無、有の場合はお子さんの名前(ふりがな)、4/1時点の月齢を記入。返信用表面に自分の住所・氏名を記入。(裏面は空白) 詳しい書き方は「春の公民館講座」の冊子をご覧ください。

③来館

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(85円)」を持参して申し込む。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。