



GW「癒しの1日」 3講座シリーズ

最近では「働き方改革」や「ライフ・ワーク・バランス」などが企業の間でも話題となり、実施に向けての動きもあります。勤労市民会館では、これまで就職支援活動の講座を数多く行って参りましたが、このGW期間中はご自身をフラッシュアップしていただくために3回の「リフレッシュ講座」を企画しました。このチャンスに是非日頃のストレスを発散してリフレッシュしませんか？



昨年に引続き大人気の3講座です。先着順ですので、お申し込みはお早めにお願いたします。

申込方法⇒当館受付 / 電話 / 当館ホームページより(いずれの講座も同様)

申込期間⇒4月1日(月)～各講座の開催日の前日22時まで

GW「癒しの1日」 ①「耳つぼセルフマッサージ講座」

●5月3日(金・祝) 14:00～16:00 / 当館3階 / B研修室

耳つぼセラピストとして活躍する女性起業家にセルフマッサージを通して「癒し」とは何かを教えていただく講座です。耳にある100以上のツボ、耳ツボ(穴)を刺激して眠っている神経に働きかけ、流れを良くし、体質改善を行います。

- 定員20名(申込制・先着順)
- 参加費500円(同伴のお子様は無料)



講師/根上貴子 Nalu(耳ツボ&アロマ教室)主宰。
歯科衛生士、アロママイスター、心理カウンセラー
2級の資格を持つ。2016年から一般社団法人
ANDMAMACO 副理事。女性起業家・子育て支援を
地域密着で活動しています。



GW「癒しの1日」 ②「おうちパン講座」

～オーフントースターで焼ける簡単パンづくり～

●5月4日(土・祝) 14:00～16:00 / 当館3階 / B研修室

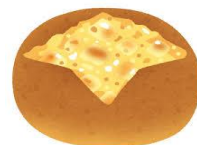
おうちパンは、毎日忙しいお母さんでも作りやすいパンです。おうちパンの魅力は、特別な知識や材料・道具は要りません。シンプルな材料で安心・安全・美味、ご家庭のアイデアでいくらでもアレンジができるのが魅力。大勢の方に作っていただきたいです。

●定員20名(申込制・先着順)

●参加費500円/材料費1,000円(材料、保冷剤、保冷バッグ含む)



講師/熊澤美晴 2017年より、HARU アイシングクッキー教室を開催。同年7月におうちパンマスターの資格を取得。アイシングクッキー教室では、可愛くて美味しいのにまだまだ知名度の低いアイシングクッキーの魅力伝えたいと定期的に教室を開催しています。



GW「癒しの1日」 ③「ハーバリウム講座」

●5月5日(日・祝) 14:00～16:00 / 当館3階 / B研修室

インスタ映えすると女性に人気のハーバリウム。プリザーブドフラワーやドライフラワーをガラスのボトルに入れて専用オイルに浸し、インテリアやプレゼントに最適なアイテムです。この人気の「ハーバリウム」の制作と過程を講師の方より学びます。

●定員20名(申込制・先着順) ●参加費500円/材料費2,000円

講師/前川智佳 花空間食空間スタイリスト FELICIA代表。アーティフィシャルフラワー・ハーバリウム講師。インテリアからテーブルコーディネートにいたるまで、花のあるライフスタイルを提案しています。働く女性、女性起業家を支援しています。一般社団法人 ANDMAMACO 代表理事。



●お申込み/お問い合わせはこちらへ●

茅ヶ崎市勤労市民会館

茅ヶ崎市新栄町13-32 ☎0467-88-1331

★当館には駐車場がございません。最寄りの駐車場が公共交通機関のご利用をお願いします。

