

# ママ向け 子育て応援! リフレッシュ講座

～自分だけのための2時間をゆっくり過ごしませんか～

## バレエストレッチ& テーマパークダンス

令和4年5月7日(土)  
10:00～12:00

- 会場: 中央公民館 集会室
- 定員: 20人(申込先着順)
- 参加費: 無料
- 持ち物: ヨガマット又はバスタオル、飲み物、タオル(汗拭き用)
- 服装: 動きやすい服装
- 講師: 元テーマパークダンサー 高岡 千尋さん



## ふわふわハートの ハーバリウム作り

令和4年5月14日(土)  
10:00～12:00

- 会場: 中央公民館 学習室1
- 定員: 15人(申込先着順)
- 参加費: 無料
- 持ち物: エプロン
- 講師: 花Atelier Haru花瑠主宰 神馬 康衣さん



## 知っていると役に立つ 「男性学」

令和4年5月28日(土)  
10:00～12:00

- 会場: 中央公民館 学習室1
- 定員: 20人(申込先着順)
- 参加費: 無料
- 講師: 二松学舎大学 キャリアセンター勤務 男性学研究者 室井 宏之さん



### 【共通事項】

- 対象: 市内在住・在勤の方で乳幼児を子育て中の方
- 受講方法: 全回又は興味のある回だけでも応募可能です。
- 保育: 各講座10名の保育サービスがご利用できます(申込先着順)。6ヶ月(月齢)以上のお子さまが対象となります。



主催: 鎌ヶ谷市中央公民館(指定管理者 株式会社セイウン)

申込開始 令和4年4月2日(土) 午前10時～

【お申込み・お問合せ】

きらり鎌ヶ谷市民会館

中央公民館

お申込みは中央公民館窓口または電話予約にて(受付時間10:00～17:00)

【TEL】047-445-2012

【住所】〒273-0101鎌ヶ谷市富岡1-1-3 ショッピングプラザ鎌ヶ谷3F

【アクセス】新京成線「初富駅」徒歩3分、東武アーバンパークライン「鎌ヶ谷駅」徒歩10分

※駐車場は、台数に限りがございますので、ご来館の際は公共交通機関をご利用ください。

