



# 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9月30日、10月28日、11月25日（火曜日/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 調理実習室 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** 高嶺 恵子先生・山口 結香先生ほか**受講料** 無料（ただし、材料費 1,300円）

※託児利用の場合は、お子様の名前（ふりがな）と、9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。



空きびんリメイクとキーホルダーの作品見本です。

| 月日<br>(曜)    | 内 容                                                                             | 場 所   | 持ってくるもの                                                       |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------|
| 9/30<br>(火)  | スイーツ作り<br>＜開講式＞<br>ふわふわ生地タルトタン（りんごケーキ）<br>を作って、ティータイムを楽しむ<br>講師 高嶺 恵子 先生        | 調理実習室 | ・エプロン・三角巾<br>・手ふき・飲み物<br>・材料費 1,300 円<br>(スイーツ作り+小物作り分)       |
| 10/28<br>(火) | ヨガ<br>・ヨガとは何か<br>・呼吸法<br>・骨盤をととのえる<br>講師 山口 由香 先生                               | 研修室2  | ・タオル・ブランケット（膝掛）<br>・運動ができる服装・飲み物<br>・持っている方はヨガマット<br>（マット貸出有） |
| 11/25<br>(火) | 小物作り<br>・空きびんをかわいくリメイク<br>・ドライフラワーなどを使ったしおり作り<br>・キーホルダー作り<br>講師 公民館職員<br>＜閉講式＞ | 研修室4  | ・ジャムなどの空きびん                                                   |

※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。ご留意ください。

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8月1日(金)～8月31日(日) 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し込みはこちらから（大人対象の講座）」をタップして申し込む。

[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→申し込みの画面に必要な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)」で申し込む。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)、9/1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「秋の公民館講座」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。