



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