

連続
講座

バイバイ ストレス！全3回

子育て応援講座

～子育て・孫育て中のみなさん、リフレッシュしませんか？～

※子育てを終えた方・男性の方も大歓迎！



10/14
(木)

①プロが教える 簡単！スマホ写真講座

◆“映える写真”を撮るコツ、お子さん・お孫さんをさらに可愛く撮る方法

持ち物：スマートフォン、筆記用具

講師：フォトグラファー 庄子 隆先生

10/21
(木)

②アロマヨガで健康！リフレッシュ！

◆With コロナでも心地よく暮らすために。年齢や身体の柔軟性は問いません。

持ち物：フェイスタオル、飲み物 ※ヨガマット等をご用意します。
※運動しやすい服装でお越しください。

講師：RYT200 認定ヨガインストラクター サクライ サオ先生
AEAJ 認定アロマセラピーアドバイザー

10/28
(木)

③パステル和(なごみ)アートで癒しのひととき

◆指で描く簡単アート！マスキングテープを使って可愛い額縁作りをします。

持ち物：筆記用具 ※道具はすべてをご用意します。
※汚れてもよい服装でお越しください。

講師：日本パステルホープアート協会 公認インストラクター 高橋 まえこ先生

時間：各回 午前10時～11時30分

会場：高森市民センター ①③第一研修室 ②多目的ホール

申込受付：9月9日(木) 10:00～

対象：成人(子育て・孫育て中の方) 【定員10人：先着順】

材料代：500円(③パステル和アート代) ※第1回(10/14)で集金いたします。

申込方法：高森市民センター窓口 またはお電話で(☎378-9950)

【コロナウイルス感染症対策について】

- ◇ご来館の際は、マスクの着用・検温・手指の消毒にご協力ください。
- ◇体調がすぐれない方は参加をお控えください。
- ◇新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、内容変更や中止となる場合がございます。ご了承ください。

※いただいた個人情報は、講座の運営以外に使用いたしません。
※講座内で撮影した写真をセンターだよりやホームページに掲載する場合があります。都合の悪い方は事前にお申し出ください。

お問合せは…高森市民センター 仙台市泉区高森 6-1-2
電話:022(378)9950 FAX:022(378)9969