

楽しくコミュニケーションしながらリフレッシュ！

託児付き

mama'sにこここセミナー 参加者募集

育児でなかなか自分の時間がとれないママさん、たまには子育てから離れてママさん同士での交流やレクリエーションゲーム、料理、アロマセラピーを楽しみながら学んでリフレッシュしませんか。託児付きの4回連続講座です。

- ❖ 日 時 10月20日(月)、11月20日(木)、
12月19日(金)、1月22日(木)の4回
時間はいずれも10:00～11:30
※12月19日(金)は10:00～13:30
- ❖ 場 所 中央公民館
- ❖ 対 象 未就園児(4か月児以上)の保護者
(申し込み時、4回全ての日程にご都合がつく方)
- ❖ 定 員 先着14組
- ❖ 持ち物 お子さん(託児)に必要なもの
その他、講座に必要なもの
- ❖ 受講料 400円(4回分)
- ❖ 申し込み 9月30日(火)10:00以降、市ホームページの
申込フォームまたは中央公民館へお電話にて。

※申し込み状況によりいずれかの日程の都合が合わない方も受付できる場合がございます。ご相談ください。



申し込みは
こちら！



主催：上田市中央公民館(電話 22-0760)