

時短で充実時間

～自分時間のつくり方～

育児・家事・仕事、時間に追われる毎日をお過ごしのみなさん
ときには時短料理で手軽に、収納術を身につけ日々のお片付けも楽ちんに!!
そこでできた自分時間、今日だけは、自分のためだけに使ってみませんか…



① 時短料理

『時短でもカルシウムたっぷりメニュー』

9月21日(土)

10時00分

～12時00分



講師：細川菜穂子先生

(アスリートフードマイスター1級)

受講料：無料

材料費：700円

定員：12名

対象：18歳以上(高校生除く)

場所：田主丸保健センター

2階調理実習室

申込締切

9月6日(金)

17時まで

② 収納

『暮らしに役立つ！整理収納のキホン』

10月26日(土)

10時00分

～12時00分



講師：金子由紀子先生

(整理収納アドバイザー1級)

受講料：無料

定員：30名

対象：18歳以上(高校生除く)

場所：田主丸保健センター

1階多目的室

申込締切

10月11日(金)

17時まで

一時保育承ります(無料)

- ・生後6ヶ月～就学前まで
- ・講座申込時に受付(定員5名)

ご夫婦や
パートナーと
一緒に…

男女問わず!!

お友だち、
ご近所さん
お誘いあわせで!!

③ 自分時間

資生堂さんによる

スキンケア・メイクアップに興味のある方

『時短でできた自分時間、身だしなみ術で魅力アップ!!』

11月9日(土)

10時00分

～12時00分

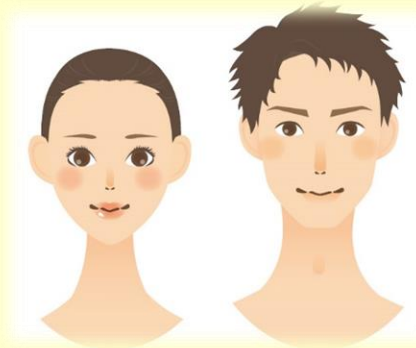
講師：資生堂ジャパン(株)

受講料：無料

定員：30名

対象：18歳以上(高校生除く)

場所：田主丸アリーナ第3研修室



申込締切

10月4日(金)

17時まで

【申込先】田主丸総合支所文化スポーツ課

住所：久留米市田主丸町田主丸459-11

電話：0943-74-4000 FAX：0943-73-4030

窓口・電話(9時～17時、土日祝除く)

FAX・電子申請(24時間受付)

※裏面も
ご覧ください



田主丸総合支所文化
スポーツ課の
お知らせ(講座など)
はこちらから



お申込みは
こちらから

切り取り
「自分時間のつくり方」申込書

ご希望の講座に○をつけてください

メールアドレス

1	2	3	すべてに参加		
ふりがな 氏 名				電話番号	
住 所	〒 —			一時保育	有・無