

# ハッピースマイル術

子育てに関する悩みやストレスを解消！忙しい毎日にヒントを！  
頑張っているママを応援する講座です。

① 10/10 (木)

「どうする？子どもの教育費」

～子育て世代のライフ・デザイン～



② 10/22 (火)

「ボリュームサンド作りとママのおしゃべり会」

～カフェ気分でランチを楽しみましょう！～



③ 10/31 (木)

「乾燥から身を守る！！うるつや習慣」

～私好みのネイルオイルで美爪ハンドケア～

<全3回> ※1講座ずつのお申込みも可能です

■時間 午前10:00～正午

■対象 子育て中のママ

■定員 ①②15人 ③10人 (応募者多数の場合は抽選)

■参加費 ①無料 ②600円(材料費) ③1,500円(材料費) オイルおみやげ付き

■持ち物 ①筆記用具 ②エプロン、三角巾、マスク、筆記用具

③ハンドタオル2枚、肘まで袖がまくれる服装

■保育 1歳以上未就学児 3人 (応募者多数の場合は抽選) 1回 100円



■申込方法

☎ 047-492-2022

へ 9月2日(月)より受付開始

1. 名前 2. 住所 3. 電話番号 4. 年齢 5. 受講希望講座

■締切 9月25日(水)

■会場 白井市清戸766-1 白井市青少年女性センター(福祉センター内)

この講座は【指定管理者】白井市社会福祉協議会で実施しています

## 講師の紹介

### ☆井上勝也さん ファイナンシャルプランナー (CFP®)

長年事業会社（製造業）に勤務し企画系業務・新興企業への投資業務・人事関係の業務に携わる。その間に従事した企業年金基金の理事長やコーポレートベンチャーキャピタルの投資責任者としての仕事にも役立つと思い証券アナリスト資格も取得。自分自身がリタイア世代になってきたこともあり老後の生活設計に関していろいろと探求中。

### ☆鈴木真理さん 食育指導士

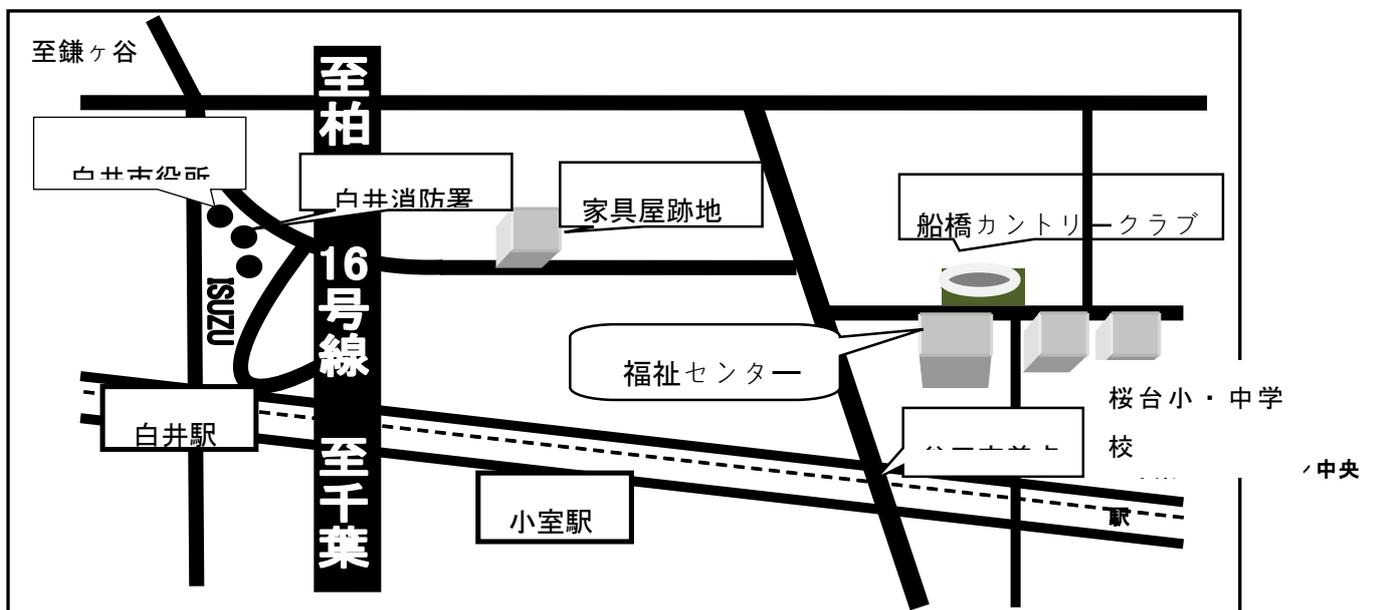
子どもの闘病をきっかけに健康食への試行錯誤がはじまり、やがて、料理が苦手な人でも気軽に参加できる家庭料理教室『イージーキッチン』を主宰。松戸市教育委員会が主催する料理講座の講師となる。松戸西口公園前のカフェ ラブリングにてヘルシーでも食べ応えのある、〈〈スマートランチ〉〉をプロデュース。同店で、見るだけの見学型料理教室『マジカル☆クッキング』や、こどもだけの料理教室「まじかるれっすん」を開催中。

### ☆宮内典子さん JHA 日本グリーンハートセラピスト協会理事長

女性の輝きを引き出すスペシャリストとして、プライベートサロンを2010年にスタート。オープン時からのクライアントさまも多く、健康で輝き続ける秘訣として、セラピストとクライアントの共同作業（セルフケアアドバイス）が様々な効果アップにつながっています。「癒し」は健康長寿時代のかぎ。母が持つ「手」の癒しのパワーを『家族の薬箱』として、家族や大切な人の心と体のケアが出来るセラピストの養成を目指す「JHA 日本グリーンハートセラピスト協会」を2014年に設立。2019年からは白井市福祉センターのマミーサークルにて、毎月（第二金曜日）、骨盤エクササイズ、リンパストレッチ、気功のエクササイズレッスンを通して毛細血管、呼吸を意識した指導行う。その他、女性の健康と美のお手伝いとして、小中学校、幼稚園、福祉施設、行政等で講座を開催。

<https://jhagreenheart.wixsite.com/greenheart>

## 〈案内図〉



※駐車場は、施設敷地内の駐車場をご利用ください。