

## ～自己肯定感を育む～ 魔法の「聞き方」体験レッスン

定員 4組

日時 5月22日(水) ※10時～11時まで

会場 さいたま市 西区 ハワイアンカフェ～ルアナ～

子どもの自己肯定感を育む土台となる「聞き方」にはコツが!? シンプルですが「聞く」と子どももママ笑顔に^^ 子どもを幸せにするならまずはママから。良いママでなく、幸せなママと一緒に目指しませんか?  
持ち物: 筆記用具



講師  
子育てコーチング/松崎みねこさん



## まるパン&アレンジパン作り講座

定員 4組

日程 5月31日(金)

会場 さいたま市 中央区 与野本町コミュニティセンター  
調理室

シンプルなまるパンと、同じ生地でハムチーズパンを作ります。  
朝ごはんにもぴったりです♪  
卵不使用。レシピ、ラッピング付き。  
持ち物: エプロン、ハンドタオル



講師  
手作りパン教室/ゆきばんださん

令和6年度さいたま市男女共同参画推進センター  
公募型共催事業一覧



### 令和6年度 公募型共催事業

会場 さいたま市 大宮区  
男女共同参画推進  
センター

「公募型共催事業」とは?

さいたま市男女共同参画推進センターと、団体が協働で実施することで、地域における多様な課題解決につなげていくことを目的として、公募型共催事業を実施しています。

公募型共催事業  
公式ホームページ



## 「わたしの安心ノート」 を作ろう講座

定員 4組 室名 会議室2

日程 5月8日(水)・7月3日(水)  
・10月9日(水)

ファイナンシャルプランナーも監修  
人生に必要な...

① 健康 ② お金 ③ 社会参加  
自分のあり方を考える時間になる。  
これからの人生を大切に生きるための一冊を作りませんか?



講師  
スクラップブックング/ゆかなさん



## デザインアプリ「Canva」で 簡単デザイン講座

定員 6組 室名 会議室2

日程 6月12日(水)・9月4日(水)  
・12月11日(水)

話題のデザインアプリ「Canva (キャンバ)」に触れてみよう!  
豊富なテンプレートや素材から素敵なデザインが簡単に作れます。  
チラシやSNS投稿用の画像から、スライドや動画の制作も可能!



講師  
宇野雅恵さん

### ● 登録講師・託児ボランティアも募集中!

- ・ Dulcesでは、保護者が育児以外にも目を向け一息付ける場所を目指し活動しています。
- ・ 講師や託児スタッフは、性別や人種を問わず活動に賛同して頂いた方にご協力頂いております。
- ・ 託児有りですが、各講座どなたでも受講頂けます。

お問合せ先 dulces211218@gmail.com

主催 Dulces (ドルセ)



お申込み  
フォーム



↑お問合せや↑  
講座の様子は  
公式サイトから