

# 女性のための スキルアップ講座

家庭はもとより地域をよくするために、あなたができることから始めてみませんか？  
この講座では、女性が地域社会の一員として活動していくために、地域の魅力や健康・福祉、エシカル消費等について実践的に学びます。



1回

5/26(土) 10:00~12:00

自分の中にある怒りやイライラと上手に付き合う方法  
～アンガーマネジメント～

講師：日本アンガーマネジメント協会 アンガーマネジメントファシリテーター 浪越あゆみさん

13:00~15:00

実習 とくしまのお茶を知る～新茶・阿波晩茶・寒茶～

講師：日本茶インストラクターリーダー

黒橋由加里さん

2回

6/9(土) 10:00~12:00

絵本の読み聞かせとバルーンづくり

講師：「おはなしにじの会」メンバー

田村 真弓さん

3回

6/23(土) 10:00~12:00

女性のための漢方レッスン

講師：徳島文理大学薬学部生薬学教室 教授

梅山 明美さん

13:00~15:00

実習 アロマが香る生活を！

～消臭ポットづくりとハンドマッサージ体験～

講師：(公社)日本アロマ環境協会 認定アロマセラピーインストラクター 竹内 静香さん

対象 地域活動のためにスキルアップを図りたい女性

定員 20名 ※ 定員を超えた場合は抽選とする  
原則として3回受講できる方

受講料 無料 ※ ただし、実習等の材料費として合計 1,500円程度を集合する

会場 徳島県立総合教育センター

