

【子育て応援！】

子育てしながら「美しく」

要予約 受講料 ￥500 (1回)

育児中でも体を「美しく」保つコツを
みずほ病院のリハビリスタッフが教えてくれます。
育児中の肩こり腰痛など、体の不調の
個別アドバイスももらえます！
お子さんと一緒に参加できます！

対象 子育て世代 ※お子様との参加もOK

日程 11月5日 (水)
12月3日 (水)

時間 10:00～11:00

定員 10名 **場所** 多目的ひろば



【子育て応援！】

初心者でも安心♪

パソコンスキル講座

要予約 受講料 ￥500 (1回)

子育てと両立しながら働きたい方、
就職をお考えの方、注目！
Excelやオンライン会議のコミュニケーションなど
パソコンスキルの基本を学べます。

対象 子育て世代の方
就職をお考えの方・どなたでも

日程 11月6日 (木)
12月4日 (木)

時間 10:00～11:30

定員 6名 **場所** 会議室



お申込み

多世代交流センターMIZCUL



042-557-8737

住所 瑞穂町大字殿ヶ谷1106

[開館時間] 午前9時～午後8時

[休館日] 第3日曜日・年末年始