

6月の講座案内

申込受付は5月16日(火)から

電話 592-2070 にじっこまで

開催日・時間 [申込締切日]	講座名	参加対象者 (参加定員)	参加費・持ち物	託児定員・料金 (申込締切日)	講師(担当者)名
2日(金) 10:00~11:30 [5月30日]	食育講座 「にじっこ☆きっちん」	2歳からのお子さん とご家族の方 (6組)	材料費 1組 1000円 追加1人につき 500円 エプロン、三角布、タオル *5月31日以降キャンセルさ れる場合は材料費をご負 担ください。	託児なし	きっちん倶楽部主宰 中田園子
5日(月) 10:00~11:30 [2日]	キママカフェ 「思いは声にだして!!」	3~6歳児をお持ち のママ (4人)	300円 (お茶、小菓子つき)	託児なし	にじっこスタッフ 山本きよみ
5日(月) 14:30~15:30 [2日]	子ども向け講座 きみの力、 のばしてみない?!	3・4・5歳のお子さん (3組)	1組 300円 追加1人につき 300円	託児なし	にじっこスタッフ・モンテッ ーリ教育教師養成履修者 谷口純子
8日(木) 13:30~14:30 [6日]	魔法の抱っこ・ やわらか抱き方講座	2カ月~1歳半のお 子さんとご家族 の方 (8組)	抱っこ紐・おんぶ紐・スリング (お持ちの方) ブランケットorバスタオル 1組 1000円	託児なし	Baby Yoga Associates Inc認定 抱っこマイスター 井上舞
14日(水) 10:45~11:45 [12日]	ママのためのYoga	大人の方 (10人)	1000円 ヨガマットorバスタオル 動きやすい服装	完全託児 5名 750円 (7日)	インド政府公認 ヴィヴェーカナンダヨーガ・ インストラクター 明治由紀子
15日(木) 10:30~11:15 [13日]	英語であそぼう	0歳からのお子さん とご家族の方 (12組)	1組 800円	託児なし	英会話講師 パークホルダー啓子
19日(月) 14:30~15:30 [16日]	子ども向け講座 きみの力、 のばしてみない?!	3・4・5歳のお子さん (3組)	1組 300円 追加1人につき 300円	託児なし	にじっこスタッフ・モンテッ ーリ教育教師養成履修者 谷口純子
20日(火) 10:00~11:30 [18日]	子育てママの フィットネス ~はつらつエクササイズ~	大人の方 (7人)	1000円 マットorバスタオル等 お茶or水、動きやすい服装	完全託児 (9:45~11:15) 5名 750円 (13日)	フィットネス・インストラクター 赤十字幼児安全法指導員 苺郷美紀(ぞんちゃん)
22日(木) 10:30~11:30 [20日]	ベビーヨガセラピー	2カ月~1歳0カ月の お子さんとご家族 の方 (8組)	ブランケットorバスタオル 筆記用具 1組 1000円	託児なし	Baby Yoga Associates Inc認定 Baby Yoga Therapy ® インストラクター 井上舞
22日(木) 13:30~14:30 [20日]	マンマ ~離乳食期の おはなし~	0歳児さんとご 家族の方 (6組)	200円(試食 100円・ お茶代 100円) 離乳食用スプーン	託児なし	にじっこスタッフ 五島未来 城三三重
27日(火) 10:30~11:30 [23日]	女性のための ほぐしと骨盤調整ヨガ	大人の方 (10人)	1000円 ヨガマットorバスタオル、水分 動きやすい服装、タオル	完全託児 5名 750円 (20日)	日本マタニティ整体協会認 定 マタニティセラピスト 大山抄恵
27日(火) 14:30~16:00 [23日]	子育てママの フィットネス ~ゆったりアロマ~	大人の方 (5人)	1000円 (母子同室の方は 1200円) 材料費 300円別途 マットorバスタオル等 お茶or水、動きやすい服装	託児なし	フィットネス・インストラクター 赤十字幼児安全法指導員 苺郷美紀(ぞんちゃん)
28日(木) 10:30~11:30 [26日]	親子バレエ体操	1歳半からのお子 さんとご家族の方 ・大人の方(10組)	1組 800円 お茶、タオル	託児なし	バンビーズクラブ主宰 木村由美子

母親講座

お母さんにリフレッシュ
してもらうための素敵な
時間。



女性のための ほぐしと骨盤調整ヨガ

姿勢の改善・ゆがみの調節、産後の骨盤調整、内臓や婦人科系臓器の活性化、足の冷えやむくみ解消、ホルモンバランスを整えリラックス効果、生理痛・腰痛・肩こり・頭痛の改善。
妊活・産後・更年期・すべての女性におすすです。

日本マタニティ整体協会認定
マタニティセラピスト
大山抄恵

子育てママのフィットネス ～ゆったりアロマ～

アロマの香りで癒されながらの「ゆったり」エクササイズ。ストレッチやソフトな筋トレで心地よく全身をほぐしボディメイク。イメージトレーニングを含んだりリラックスでメンタルケア。心と身体のバランスを整えましょう♡親子でふれあい遊びも楽しめるよ～♪

フィットネスインストラクター
赤十字幼児安全法指導員
苺郷美紀 (ぞんちゃん)

子育てママのフィットネス ～はつらつエクササイズ～

リズムカルなウォーキングや、シンプルなステップで全身を温め、心地よくほぐしながら代謝を高めます。イメージトレーニングを含んだりリラックスでメンタルケア。心と身体のバランスを整えましょう♡親子でふれあい遊び&大人だけの参加も楽しめるよ～♪

フィットネスインストラクター
赤十字幼児安全法指導員
苺郷美紀 (ぞんちゃん)



ママのためのYoga

子育て中のママの体はけっこう無理をしているもの。たくさん効果のあるヨガと一緒に体を動かしてみませんか。

インド政府公認 ヴィヴェーカナンダヨーガ
インストラクター 明治由紀子

マンマ

「離乳食期のおはなし」

離乳食期の子育てについてお話ししましょう。
離乳食(おかゆ)の試食付きです。

にじっこスタッフ
五島未来・城三三重

キママカフェ

「思いは声にだして!!」

子どもたちが幼稚園等に行っている間にお話しませんか。
テーマのことも、テーマ以外のこともお話ししましょう。

にじっこスタッフ
山本きよみ

魔法の抱っこ・ やわらか抱き方講座

正しい赤ちゃんの抱き方、赤ちゃんの潜在能力を引き出す魔法の抱っこ、昔ながらの一本紐・兵児帯を使った抱っこやおんぶを学びませんか。

Baby Yoga Associates Inc 認定
抱っこマイスター
井上舞

ベビーヨガセラピー

日本古来の育児法とヨガ的育児の効果を取り入れた、体の氣の流れを整えるベビーヨガマッサージです。赤ちゃんの心や体の状態を感じとれるようになり、赤ちゃんの潜在意識・ボディセンスを高め、お母さんと赤ちゃんに絶対的な自信を与え合えるセラピーを学びませんか。

Baby Yoga Associates Inc 認定
Baby yoga Therapy®インストラクター
井上舞

親子バレエ体操

バレエというと難しそうなおイメージがあるようですが、初めての人でも大丈夫ですよ。
親子で楽しく体を動かしましょう。大人だけの参加もOKですよ。

バンビースクラブ主宰
木村由美子

子ども向け講座

モンテッソーリ教育の教具を使って、子どもさんの力をのばしましょう！
指先を使った作業、数や文字の認識など、子どもの興味のある物を取り入れて、個々に関わってもらいます。
お母さんは、そばで見守っていただきます。

にじっこスタッフ
モンテッソーリ教育教師養成履修者
谷口純子

子ども講座

親子で一緒に参加できる講座ですよ。

食育講座 にじっこ☆キッチン 「まきまき ロールサンド」

みんな大好きなサンドイッチ。今回はくるくる巻いて楽しいランチセットを作ります♪
(スープとデザート付き)

キッチン倶楽部主宰
中田園子

英語であそぼう

お子さんが英語を身近に感じられるように、歌やカード、絵本などを使って楽しくあそびます。

英会話講師
パークホルダー一啓子



その他の にじっこの催し

◆びよっこ
7・14日・28(水)
10:00~11:30 無料
(入場は 10:30 までお願いします)
◆こけっこ
「雨の日の過ごし方」
21日(水)10:00~11:00 無料

◆虹の日(相談日)
28日(水)10:00~12:00 無料
◆ふわふわファミリーのつどい
「おうちの中にはキケンがいっぱい!!」
～乳幼児の事故例から学ぼう～&ママとあそぼう
13日(火)10:30~11:30(開場10:15)
3階 木戸公民館大会議室

利用のご案内

- ★参加費や託児費などは、お釣りの無いように、ご協力お願いいたします。
- ★講座が定員に達した場合は、キャンセル待ちとなります。
受講可能になった場合のみ、こちらからご連絡いたします。
- ★当日キャンセルされる場合、キャンセル料が必要な講座がありますのでご注意ください。1週間以内にお支払いをお願いします。
- ★食育講座のキャンセル料についても、1週間以内にお支払いをお願いします。

託児の申込みのご案内

- ★託児の申込み締め切りは、それぞれの講座開催日の1週間前です。
- ★託児をご利用の場合は、講座の時間の15分前からお預かりできます。
- ★託児の当日キャンセルは、500円のキャンセル料がかかります。1週間以内にお支払いをお願いします。

