

# 9月の講座案内

申込受付は8月15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
7日(木) 9:45~11:30 [4日]	<b>食育講座</b> 「親子クッキング」	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	栄養士 城三三重
8日(金) 10:00~11:00 [6日]	<b>New!!</b> たかちゃんと 作って遊ぼう! with うらら	0歳~のお子さんと ご家族の方 (8組)	1組 100円 材料費 400円 追加ひとりにつき材料費 400 円 お茶、タオル、 汚れてもよい服装	託児なし	育児ママ応援サークル 「元気100倍!」 代表石本多佳(たかちゃん) サポートスタッフ裏田 舞 (うらら)
12日(火) 10:30~11:30 [7日]	赤ちゃん和妈妈の 体幹トレーニング教室	0~1歳半のお子さ んをお持ちのママ (8組)	1000円 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	日本マタニティ整体協会認 定 マタニティセラピスト WARAリズムアドバイザー 大山抄恵
13日(水) 10:00~11:00 [8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 (6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(金) 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(火) 10:00~11:30 [17日]	子育てママの フィットネス ~ゆったりエクササイズ~	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 (12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)
21日(木) 10:30~11:30 [19日]	親子パレエ体操	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
21日(木) 13:30~14:30 [19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
22日(金) 10:00~10:30 10:50~11:20 [20日]	<b>New!!</b> 「うらら♪りとみっく」 with たかちゃん	①ねんね~よちよち 歩き 10組 ②よちよち歩き~未 就園児 10組	1組 500円 お茶、動きやすい服装、 タオル	託児なし	リトミックインストラクター 裏田舞(うらら) サポートスタッフ 石本多佳 (たかちゃん)
25日(月) 10:00~11:30 [22日]	キママカフェ 「集団」	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
26日(火) 10:30~11:30 [22日]	<b>New!!</b> ~日本茶で おもてなし美人~ 美味しい日本茶の 淹れ方レッスン	大人の方 (10人)	800円 材料費 200円 筆記用具	完全託児 5名 750円 (19日)	日本茶アドバイザー 岩崎 三知子
28日(木) 10:30~11:30 [26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
28日(木) 13:30~14:30 [26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

## 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



## 赤ちゃん&MAMAの 体幹トレーニング教室

0歳からの発育発達に沿って、わ  
らべうたで体の土台づくりと使い方  
を覚えます。片方向にしか寝返りし  
ない、背中を反らせるので抱きにく  
い、うつ伏せを嫌がる、はいはいを  
しない、お座りが安定しないなど気  
になることはありませんか。

日本マタニティ整体協会認定 マタニティセ  
ラピスト WARA リズムアドバイザー  
大山抄恵

## MAMAのためのYoga

子育て中のMAMA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 ヴィヴェーカナダヨーガ  
インストラクター 明治由紀子

## 子育てMAMAのフィットネス

~ゆったりエクササイズ~  
ゆったりストレッチや、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  
んだリラクゼーションでメンタルケ  
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)

## ~日本茶でおもてなし美人~ 美味しい日本茶の 淹れ方レッスン

あまいお茶、渋いお茶。急須で淹  
れるお茶は同じ茶葉でも温度と時  
間を変えるだけで全く違う味わい  
が生まれます。そんな日本茶の魅  
力をお伝えできればと思います。

日本茶アドバイザー  
岩崎三知子

## 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(だし)の試食付きです。

にじっこスタッフ  
五島未来・城三三重

## 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の育児の  
効果を取り入れた、体の気の流れ  
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

## キママカフェ 「集団」

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

## 子ども講座

親子で一緒に参加できる  
講座ですよ。



## 食育講座親子クッキング 「パンケーキを作ろう！」

子ども達に人気のパンケーキを作  
りましょう♪カボチャとサツマイモ  
のサラダとミネストローネもお楽し  
みに!!

栄養士 城三三重

## たかちゃんで作って遊ぼう! with うらら

お子さまの成長記録をMAMAのハン  
ドメイドで形にして残しませんか?  
9月は制作遊びをしながら  
陶器風手形プレートを作ります。  
※乾燥、仕上塗装後、後日お渡し  
します。

育児ママ応援サークル「元氣100倍!」  
主宰 石本 多佳

## 親子バレエ体操

バレエという難しそうなイメージ  
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。

パンピースクラブ主宰  
木村由美子

## 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  
パークホルダー啓子

## 「うらら♪りとみっく」

### With たかちゃん

親子でたっぷり楽しめる内容です。  
お子さまとのスキンシップを楽しみ  
ながら遊びの中で音楽体験してみ  
ませんか?

リトミックインストラクター  
裏田 舞(うらら)



## その他の にじっこの催し

- ◆ぴよっこ  
6、13、27日(水)  
10:00~11:30 無料  
(入場は10:30までをお願いします)
- ◆こけこっこ  
「ストレス、大丈夫?」  
20(水)10:00~11:00 無料

- ◆虹の日(相談日)  
27日(水) 10:00~12:00 無料

- ◆ふわふわファミリーのつどい  
「おやつのおはなしと にじっこお話し会」  
14日(木) 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。