

講座は1回単位となります。
参加費は1回あたりの金額です。

Sports 運動・スポーツ

イベント・講座のお申込みは、裏面をご覧ください。

1/12日・26日・2/9日・23日・3/8日・22日

モーニングパークヨガ

公園のフレッシュな空気の中で、呼吸とヨガの動きで体をゆっくりとほぐしていきます。集まれた方のレベルに合わせて強度はコントロールいたします。
※雨天時・外気温が低い時は室内で実施します。

参加費 ● 1,000円
時間 ● 9:30~10:30
講師 ● ikumi(ヨガインストラクター・IHTA認定講師・RYT200)
定員 ● 20名 対象 ● どなたでも
持ち物 ● 飲み物(お水・お茶など)、動きやすい暖かな服装、ヨガマットまたはバスタオル 講座当日は事務局が受付となります。



NEW! 2/3日・3/16日

ボディメイク

毎回引き締め部位を決めて、集中的にトレーニング。カリスマコーチが楽しく指導、知らず知らずのうちに美しいボディラインに。2月:ウェストまわり、3月:脚とおしり

参加費 ● 800円
時間 ● 10:00~11:00
講師 ● 堀江恭子
((公財)日本健康スポーツ連盟 所属指導者)
定員 ● 20名
対象 ● 乳幼児とそのお母様
持ち物 ● 飲み物(お水・お茶など)、室内履き



NEW! 2/19日・3/18日

親子エクササイズ

親子で一緒にからだを動かしましょう。

参加費 ● 800円
時間 ● 10:00~11:00
講師 ● 田中めゆ
((公財)日本健康スポーツ連盟 所属指導者)
定員 ● 20名
対象 ● 乳幼児とそのお母様
持ち物 ● 飲み物(お水・お茶など)、動きやすい服装、室内履き



NEW! 2/20日・3/19日

ノルディックウォーキング

二本のポールで歩きながら全身の筋肉を使って筋力アップ!綺麗な姿勢や歩き方を作りませんか?老若男女楽しく行えるエクササイズです。

参加費 ● 800円
時間 ● 10:00~11:00
講師 ● 堀江恭子((公財)日本健康スポーツ連盟 所属指導者)
定員 ● 20名
持ち物 ● ウォーキングシューズ、ポールをお持ちの方はご持参下さい。ポールは貸し出しいたします。(1組500円)



Music 音楽 ★協力: 島村楽器

イベント・講座のお申込みは、裏面をご覧ください。

1/11日・2/1日

ウクレレを楽しむ★

貸出用ウクレレで初めての方から丁寧にご指導いたします。

参加費 ● 1,500円
時間 ● 10:30~12:00
講師 ● 望月和介
定員 ● 15名
対象 ● 小学生以上、おさま連れ可



1/29日・2/26日

ゴスペルを歌おう★

みんなで身体を動かしながら大きな声で歌いましょう♪

参加費 ● 1,000円
時間 ● 13:00~14:30
講師 ● 新田久美子
定員 ● 25名
対象 ● 小学生以上、おさま連れ可



1/20日・2/24日

親子リトミック★

身体全体でリズムを感じ表現することで、音楽感覚や感受性を育てます。

参加費 ● 1,000円
時間 ● ①10:00~10:40
②11:00~11:40
講師 ● 藤本絢香
定員 ● 10組
対象 ● ①1歳~2歳未満
②2歳~3歳未満



1/22日・2/26日・3/11日

大人向けフラダンス

フラダンスで心も体もフレッシュ!ハワイアン音楽に合わせ笑顔で踊りましょう。

参加費 ● 1,500円
時間 ● 10:00~11:00
講師 ● アロヒラニ高橋
(カパフラオ・マヘアラニインストラクター)
定員 ● 30名(最少催行人数5名)
対象 ● どなたでも、お子様連れOK
持ち物 ● 室内履き、動きやすい服装でお越し下さい。パウスカートをお持ちの方はご持参下さい。



1/25日・2/22日・3/21日

キッズフラダンス

ハワイアン音楽に合わせて、リズム感や大切な笑顔を育んでいきます。

参加費 ● 1,000円
時間 ● 15:30~16:30
講師 ● アロヒラニ高橋
(カパフラオ・マヘアラニインストラクター)
定員 ● 30名(最少催行人数5名)
対象 ● 4歳~小学生
持ち物 ● 室内履き、動きやすい服装でお越し下さい。パウスカートをお持ちの方はご持参下さい。



NEW! 1/17日 協力: 親子教室 ベビーパーク

子育て相談 ベビーマッサージ

叱らない育児・言葉を育てる育児をベビーマッサージを交えて学びます。

参加費 ● 1,000円 (プレゼント付き!)
時間 ● ①10:30~11:15
②11:45~12:30
講師 ● 中野真季
対象 ● 0歳2カ月~3歳



Craft クラフト ★協力: 日本ヴォーグ社

イベント・講座のお申込みは、裏面をご覧ください。 ※作品を持ち帰る講座については、お持ち帰り袋をご持参ください。

1/19日・2/16日

レカンフラワー★

美しい乾燥花を集めて、バッグにもつけられる「オーナメント」や「ペンダント」を作ります。

参加費 ● 1/19カプセルオーナメント ● 1,300円
2/16スウィングペンダント ● 1,700円

時間 ● 10:00~12:00
講師 ● yuki花(ユキカ)
(レカンフラワーインストラクター)
定員 ● 12名 持ち物 ● 室内履き
対象 ● どなたでも



1/21日・2/18日

押し花★

可愛い小花や花束を押し花にして、小さな作品を作ります。

毎月作る作品が変わります。
参加費 ● 1,500円
時間 ● 10:00~12:00
講師 ● 古田純子
(ふしぎな花倶楽部インストラクター)

定員 ● 10名(最少催行人数3名)
持ち物 ● 室内履き
対象 ● 小学生以上



1/22日・2/12日

グラスアート★

鉛線とカラーフィルムで簡単にスタンドグラス風の作品が作れます。

光をとって輝くあなただけのフォトフレームやコースターをつくりませんか。
参加費 ● 2,500円
時間 ● 10:00~12:00
講師 ● 藤岡とみ子
(日本グラスアート協会本部講師)

定員 ● 12名(最少催行人数2名)
持ち物 ● 室内履き
対象 ● 小学生以上



1/15日・2/2日

ポーセラーツ★

白磁に柄を焼き付けあなただけの食器を作ります。お子様向けの柄もあります。かわいい食器をつくりませんか。

参加費 ● 1,800円
時間 ● 1/15キッズ食器 ● 10:00~12:00
2/2 マグカップ ● 13:00~15:00

講師 ● 中元真帆(ヴォーグ社認定インストラクター)
定員 ● 10名 持ち物 ● 室内履き
対象 ● 小学生以上、お子様づれ可



1/28日・2/11日

タイルクラフト★

クラフト用の小さなタイルを使って生活雑貨をつくりましょう。一晚乾燥させれば、水拭きもOK!

参加費 ● 3,000円
時間 ● 10:00~12:00
講師 ● 美登暁子(タイルクラフト作家)
定員 ● 14名(最少催行人数4名)
持ち物 ● 室内履き
対象 ● 小学生以上



NEW! 1/16日・2/13日

絵画造形教室

毎回テーマを決めて、表現する楽しさを学びます。

1/16:白い絵の具で描こう
2/13:にじみ絵で美しい蝶をつくらう
参加費 ● 1,500円
時間 ● 15:00~16:30
講師 ● 吉田美穂子(イラストレーター)
定員 ● 10名
持ち物 ● 室内履き、汚れてもいい服装、作品を持ち帰る袋
対象 ● 5歳~小学生



イベントのお申し込みは公園ホームページから12/20(金)より受付

www.nakano-hiromatimirai.jp からネット予約できます。

開催日1週間前に受付を終了いたします。最小催行人数に達しない講座は中止となる場合があります。受付終了後のキャンセルは参加費をいただきます。

お知らせ

売店より

寒い冬でも温かに!あたたかいココアあります!ホットスナックはじめました!12月より中野区の人気パン屋さんの惣菜パン販売はじめました!

ボランティア募集中

花壇・お掃除・見守りなど一緒にお手伝いして下さい。下さる方、ご興味のある方ご連絡下さい。

緑の相談窓口 はじめています。

今回はゴールデンウィーク特集です。3月発行予定です。お楽しみに♪



広町みらい公園利用ルール

人をケガさせたり、他の利用者や近隣の迷惑となる下記の行為は禁止されています。撮影、催し等の臨時的占有については、お問い合わせください。

- 車、バイク、自転車等の車両の乗り入れや走行(自転車利用の方は、おして通行しましょう)
- ペットの放し飼い・園路以外への立ち入り(リードを付けていれば園路のみ散歩できます)
- バット、ゴルフクラブ等の使用、多目的広場(神田川沿い)以外でのボール遊び
- スケートボード、ローラースケート等での走行

※他にもルール有。順次掲載いたします。