

10/3<sup>土</sup>・17<sup>土</sup>

**アロマでフラダンス**

アロマの香とハワイアン音楽に癒されながら踊りましょう。  
 参加費●1,500円  
 時間●①10:00~10:50  
 ②11:10~12:10  
 講師●アロヒラニ高橋  
 対象●①4歳~低学年  
 ②大人向け・お子様連れ可  
 持ち物●飲み物、動きやすい服装、バウスカートをお持ちの方はご持参下さい。  
 定員●各9名(最少催行人数5名)



10/4<sup>日</sup>・18<sup>日</sup>・20<sup>火</sup>

**モーニングパーク ヨガ**

公園の緑を心地よく感じながらのびのびとヨガを行います。  
 参加費●1,000円  
 時間●9:30~10:30  
 講師●ikumi  
 対象●どなたでも、お子様連れ可  
 持ち物●ヨガマットまたはバスタオル、飲み物  
 定員●9名



10/4<sup>日</sup>

**ハーブを楽しむ**

「植物を使ったハロウィン飾り」ポタジェのお花やハーブを使ってハロウィンの飾りとロゼットを作ります。  
 参加費●800円(材料費込)  
 時間●10:30~12:00  
 講師●藤田 真理子  
 対象●どなたでも  
 小学生2年生までは保護者同伴  
 持ち物●室内履き  
 定員●9名



10/5<sup>月</sup>

**親子エクササイズ**

産後の身体を整えながら、親子で楽しみましょう。  
 参加費●800円  
 時間●10:00~11:00  
 講師●鈴木 めゆ  
 対象●乳幼児とそのお母さま  
 持ち物●動きやすい服装、飲み物  
 定員●5組



NEW! 10/6<sup>火</sup>・13<sup>火</sup>・20<sup>火</sup>

**親子英会話 全3回**

月別テーマに沿って、アルファベット、英単語、英会話、英語の歌に親子で楽しく親しむクラス。  
 参加費●6,000円(全3回分)  
 時間●15:45~16:30  
 講師●澤 弥由  
 対象●3~6歳の未就学児童と保護者  
 3回連続して受講できる方  
 持ち物●動きやすい服装  
 定員●5組



10/7<sup>水</sup>

**英語でおててサイン**

親子で英語遊びや話しかけの仕方を、楽しみながら学べます。  
 参加費●1,500円  
 時間●10:30~11:20  
 講師●澤 弥由  
 対象●3カ月~2歳ぐらいのお子様と保護者  
 持ち物●いつものベビーちゃんのお世話道具  
 定員●5組(最少催行人数2組)



NEW! 10/9<sup>金</sup>・23<sup>金</sup>

**5歳からのチアダンス 短期入門コース 全6回**

観てレッスンを受けてみたい方のクラスです。月途中でのご参加希望の方は事務所まで連絡下さい。  
 参加費●9,000円(全6回分)お申込みの方にポンポンプレゼント  
 時間●15:15~16:05  
 講師●若島 典子  
 対象●5歳~小学2年生、10~12月の観座を連続して受講できる方  
 持ち物●室内履き、飲み物、動きやすい服装  
 定員●9名(最少催行人数3名)



NEW! 10/11<sup>日</sup>

**かきぞめ教室**

令和3年書初大会に出品してみよう。初心者歓迎。経験者は継続参加により作品として仕上げしていきます。  
 参加費●1,500円(材料費込)  
 時間●12:30~14:00  
 講師●岬岸 順秋  
 対象●どなたでも、親子参加歓迎  
 持ち物●書道道具をお持ちの方はご持参下さい。道具貸出可。  
 定員●4名(最少催行人数2名)



NEW! 10/11<sup>日</sup> ※雨天中止

**かけっこ教室**

親子で楽しく学ぶかけっこ教室。  
 参加費●1,000円  
 時間●①10:00~11:00 / 小学1~6年生  
 ②11:00~12:00 / 5~7歳のお子様と保護者  
 講師●Team Accel  
 持ち物●運動できる服装、シューズ、飲み物  
 定員●①20名  
 ②10組



10/17<sup>土</sup>

**公園の木に名札をつけよう**

この木はどんな名前でしょう? 素敵な名札をつくってあげよう!  
 参加費●1,000円  
 時間●10:00~12:00  
 講師●菊地 仁司  
 対象●どなたでも、お子様連れ可  
 持ち物●室内履き  
 定員●9名



10/18<sup>日</sup>

**レカンフラワー**

可愛らしい小さな乾燥花やキラキラ・パールの私だけのアクセサリー。10月は「お花のペンダント」を作ります。  
 参加費●2,300円(材料費込)  
 時間●10:00~12:00  
 講師●yukika(ユキカ)  
 対象●どなたでも、お子様連れ可  
 持ち物●室内履き  
 定員●6名



10/19<sup>月</sup>

**親子のためのリトミック**

季節や身近なテーマを取り入れながら、音楽感覚だけでなく、感受性、表現力、想像力、集中力などを育みます。  
 参加費●1,200円(教材費込)  
 時間●①10:00~10:40 / 1歳半~2歳未満  
 ②11:00~11:40 / 2歳~3歳未満  
 講師●藤本 尚香  
 定員●各5組(最少催行人数各3組)



10/24<sup>土</sup>

**ウクレレを楽しむ**

参加費●1,500円 ※ウクレレ貸出/500円(数量限定、先着順)  
 時間●①10:30~12:00 / 初めての方  
 ②13:00~14:30 / リピーター、経験者  
 講師●望月 和介  
 対象●①②どちらも小学生以上、お子様連れ可  
 持ち物●筆記用具、ウクレレ  
 定員●各9名(最少催行人数各5名)



10/24<sup>土</sup>

**オリジナル食器作り**

デザインシールを使うので、絵が苦手な方でも大丈夫です。10月は使いやすい形のマグカップを作ります。  
 参加費●2,000円(材料費込)  
 時間●10:00~12:00  
 講師●堀田 夏帆  
 対象●小学生以上、お子様連れ可  
 持ち物●室内履き  
 定員●6名



10/25<sup>日</sup>

**大人も楽しめる花育**

お花を暮らしで楽しむノウハウを楽しく学びます。10月はハロウィンアレンジ。  
 参加費●1,500円  
 時間●10:30~12:00  
 講師●大津 聖子、小林 康子  
 対象●どなたでも、小学生2年生以下は保護者同伴  
 持ち物●室内履き、お持ち帰り用の袋  
 定員●9名



10/26<sup>月</sup>

**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。10月は姿勢を良くする。  
 参加費●800円  
 時間●10:00~11:00  
 講師●堀江 恭子  
 対象●どなたでも  
 持ち物●室内履き、動きやすい服装、飲み物  
 定員●9名



イベントのお申込みは公園ホームページから9/15日より受付 [www.nakano-hiromatimiral.jp](http://www.nakano-hiromatimiral.jp) からネット予約できます。

メールアドレスをお持ちでない方はお電話03-6382-6072、公園窓口にて受付もおこなっております。

開催日1週間前に受付を終了いたします。最少催行人数に達しない講座は中止となる場合があります。当日のキャンセルは参加費をいただいております。