

**12/1火・8火・15水**  
**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 奈由  
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(最少催行人数2組)

**12/2水**  
**英語で  
おててサイン**



親子で英語遊びや語しかけの仕方、  
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 奈由  
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●9組(最少催行人数2組)

**12/6日・20日**  
**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●itumi  
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●10名

**12/6日**  
**ハーブを  
楽しむ**



「ローズマリーのリース  
とクリスマスカード」  
ポタジェの植物を使ってクリスマスの  
準備をします。

参加費●500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2年生までは保護者同伴  
持ち物●室内履き  
定 員●9名

**12/6日**  
**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  
仕上げていきます。

参加費●1,500円(材料費込)  
時 間●12:30~14:00  
講 師●榎岸 隆秋  
対 象●4歳以上、親子参加歓迎  
持ち物●普通道具お持ちの方は  
ご持参下さい。道具貸出可。  
学校課題も対応可。  
定 員●6名(最少催行人数2名)

**12/7日**  
**親子エクササイズ**



お子さまと一緒に  
産後の身体を  
整えましょう。  
ママ友との交流  
もお楽しみの  
時間です。

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●9組

**12/11日・25日** 1/15-1/29  
2/12-2/28  
**5歳からの  
チアダンス**



短期入門コース 全6回  
12月生募集します!初心者の方でも参加でき  
続けてレッスンを受講できる講座です。

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、6回の講座  
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●15名(最少催行人数3名)

**12/12日・26日**  
**アロマで  
フラダンス**



アロマの香りとハワイアン音楽  
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●アロヒロ二高橋  
対 象●①4歳~低学年  
②大人向け  
持ち物●室内履き、飲み物、動きやすい  
服装、バウスカートお持ちの  
方はご持参下さい。  
定 員●各15名(最少催行人数5名)

**12/12日**  
**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。  
12月はツリー型のクリスマス食器を  
作ります。

参加費●2,300円(材料費込)  
時 間●10:00~12:00  
講 師●坂田 真帆  
対 象●小学生以上、お子様連れ可  
持ち物●室内履き  
定 員●6名

**12/13日**  
**レカンフラワー**



綺麗な自然色の乾燥  
花などを小さな  
カプセルの中へ…。  
12月は「お花の  
バッグチャームキーホルダー」を  
作ります。

参加費●2,300円(材料費込)  
時 間●10:00~12:00  
講 師●yuki花(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

**12/13日** ※雨天12/20に  
順延  
**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●①25名 ②20組

**12/19日**  
**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15名  
(最少催行人数各5名)

**12/19日**  
**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  
作ってあげよう!

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

**12/21日**  
**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、集中力などを育てます。

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9組(最少催行人数各3組)

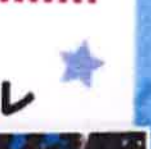
**12/27日**  
**大人も  
楽しめる花育**



お花を暮らしで楽しむ  
ノウハウを楽しく学びます。  
12月はお正月飾り。

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

**12/28日**  
**大人の筋トレ**



筋トレ・ストレッチ・  
有酸素運動を取り  
入れて、綺麗な姿勢、  
歩き方や引き締まっ  
た身体を目指します。

参加費●800円  
時 間●10:00~11:00  
講 師●堀江 紗子  
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●10名

イベントのお申込みは公園ホームページから11/15日@より受付 [www.nakano-hiromatimirai.jp](http://www.nakano-hiromatimirai.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。