

**12/3金・17金 5歳からのチアダンス 全6回**

初心者のかたでも参加できる、続けてレッスンを受講できる講座です。  
参加費●月払い制3,000円/1カ月  
時間●15:30~16:20 講師●君島 典子  
対象●5歳(年中)~小学1年生、6回連続して受講できる方  
持ち物●室内履き、ポンポン、飲み物、動きやすい服装  
初めての方にはポンポン販売します  
定員●15名(最少催行人数5名)



**12/4土 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●①10:00~11:30/初めての方  
②12:00~13:30/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)



**12/4土 ポーセラーツ**

クリスマス柄の転写シールを貼ってクリスマスツリー型の食器を作ります。  
参加費●2,500円(材料費込)  
時間●10:00~12:00  
講師●姫田 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



**12/5日・14水・19日 朝ヨガ**

気持ちのいい朝の時間を過ごしませんか。  
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・飲み物  
定員●10名



**12/5日・19日 女性のための美ヨガ**

女性特有のお悩みに特化した内容でテーマは毎月変わります。(骨盤底筋、姿勢改善、おしりUPなど)  
参加費●1,000円 時間●10:50~11:50  
講師●IKUMI 対象●女性限定  
持ち物●ヨガマット・飲み物  
定員●10名



**12/5日 かけっこ教室 雨天中止**

プロから速く走る姿勢を学ぼう。  
参加費●1,000円  
時間●①9:30~10:30 /小学生1~6年生  
②10:40~11:40 /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 ②15組



**12/5日 かきぞめ教室**

「全書芸」の書初めの手本を使って、令和4年書初大会に出品してみよう。  
初心者・経験者・親子参加歓迎。  
参加費●1,500円  
時間●15:00~16:30 講師●根岸 蝶秋  
対象●4歳から大人(親子参加大歓迎)  
持ち物●道具貸出・お手本付(ご自身の道具持参可)  
定員●6名(最少催行人数2名)



**12/5日 ハーブ&クラフト**

「まつぼっくりツリー」とクリスマスカード「まつぼっくりのミニツリー」とクリスマスカードを作ります。誰に送ろうかな。  
参加費●1,000円 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●12名



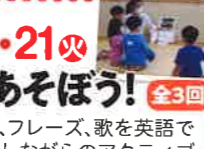
**12/6日 おやこ産後ヨガ**

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、大きめバスタオル、飲み物  
定員●9組



**12/7水・14水・21水 親子で英語であそぼう!**

各月のテーマに沿った単語、フレーズ、歌を英語で楽しみましょう。身体を動かしながらのアクティブな英語時間です。  
参加費●6,000円(全3回分)  
時間●15:50~16:35 講師●高橋 ゆうこ  
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)



**12/8水 英語でおててサイン**

親子で英語遊びや話しかけの仕方、楽しみながら学べます。  
12月は「おててサインとイヤイヤ期の対応方法」  
参加費●1,500円  
時間●11:00~11:50 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●7組(最少催行人数2組)



**12/11土・25土 笑顔でおどるフラ**

フラダンスは最初に笑顔のレッスンをすることで笑顔が大切です。自分もまわりも笑顔にするフラを一緒に楽しみましょう!  
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●①年中~低学年 ②どなたでも  
持ち物●バスクート(フレアスカート)、飲み物、室内履き  
定員●各15名(最少催行人数各3名)



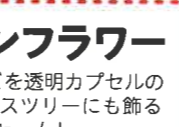
**12/13日 親子のためのリトミック**

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、集中力などを育みます。  
参加費●1,200円  
時間●①10:00~10:40/1歳半~2歳未満  
②11:00~11:40/2歳~4歳未満  
講師●藤本 絢香  
定員●各9組(最少催行人数各3組)



**12/19日 レカンフラワー**

綺麗な天然色の乾燥花や実などを透明カプセルの中に入れて、お部屋やクリスマスツリーにも飾ることもできる「お花のバッグチャーム」を作ります。  
参加費●2,400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  
※小学生以下は保護者同伴  
持ち物●室内履き 定員●6名



**12/19日 工作の時間**

「駄菓子ツリーのつくり方」年末のお楽しみ企画。みんな大好きなお菓子を使ってツリーをつくるよ。  
参加費●1,000円  
時間●13:00~14:00  
講師●海老沢 一仁  
対象●5歳~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●12名



**12/26日 大人も楽しめる花育**

今年もあめわずが、お正月飾りをアートフラワーで作ります。  
参加費●2,000円  
時間●10:30~12:00  
講師●大津 子、小林 康子  
対象●どなたでも、お子様連れ可  
持ち物●室内履き、お持ち帰り用の袋  
定員●9名



**12/27日 おとなの筋トレ**

筋トレ、ストレッチ、有酸素運動をバランスよく取り入れ、理想の自分をめざしましょう。  
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●ウォーキングシューズ、動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル  
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しております。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。

みらしるね通信 2021年10~12月号

公園だより

一緒に花壇づくりませんか?



これから春に咲くお花の種まきを行います。一緒に育てて下さる方を募集いたします。(詳しくは公園事務所まで)

公園ではボランティアの皆さんと一緒に花壇づくりを行っています。



売店ニュース

お待たせしました! 安納芋の焼き芋が帰ってきます!

"紅はるか"も美味しいけど、やっぱり"安納芋"! 入荷次第焼きますよ、お楽しみに。売店に来てね。マフィンをリニューアル 売店名物のマフィンに新種が登場! 食べ比べてみてね。



イベント情報

広町みらい公園 開園2周年イベント

10/10日 時間●12:00~17:00

トレジャーパーク in ハロウィン 自分だけの宝物探し

楽しいゲームがたくさん! ぜひ仮装で参加ください!

なりきり あいどるダンス ダンスレッスンで憧れのアイドルみたいに踊りたい! ご参加はどなたでもどうぞ!

みらいクイズ 公園内に設置してあるクイズの答えを記入してね! 用紙は売店にあります。

10/24日 読み聞かせの会

時間●14:00~16:40(計3回開催) 南台図書館と連携した読み聞かせの会です。季節のお話を聞いて楽しい時間を過ごしましょう。図書館カードの登録も行えます。



COMING SOON! 12/12日 冬のイベントも開催予定!! 詳細はホームページにてご案内いたします。

新型コロナウイルス感染状況によりイベントは中止になる場合があります。お申込後のキャンセルは体験学習センター管理事務所までお電話くださるようお願いいたします。

お申込みはホームページから [www.nakano-hiromatimirai.jp](http://www.nakano-hiromatimirai.jp) 中野区立広町みらい公園 東京都中野区弥生町6-1-7 ☎03-6382-6072





**10/2日**  
**ポーセラーツ**  
 ハロウィン柄の可愛い転写シールを貼って丸皿の食器を作ります。  
 参加費●2,500円(材料費込)  
 時間●10:00~12:00  
 講師●姫田 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

**10/3日・19日・24日**  
**朝ヨガ**  
 気持ちのいい朝の時間を過ごしませんか。  
 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・飲み物 定員●10名

**10/3日・24日**  
**女性のための美ヨガ**  
 女性特有のお悩みに特化した内容でテーマは毎月変わります。(骨盤底筋、姿勢改善、おしりUPなど)  
 参加費●1,000円  
 時間●10:50~11:50  
 講師●IKUMI 対象●女性限定  
 持ち物●ヨガマット・飲み物 定員●10名

**10/3日**  
**大人も楽しめる花育**  
 10月はハロウィン。ハロウィンにちなんだドライフラワーアレンジを作ります。  
 参加費●1,500円 時間●13:00~14:30  
 講師●大津聖子、小林康子  
 対象●どなたでも、小学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

**10/4日**  
**おやこ産後ヨガ**  
 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、大きめバスタオル、飲み物 定員●9組

**10/5日・12日・19日**  
**親子で英語であそぼう!** 全3回  
 各月のテーマに沿った単語、フレーズ、歌を英語で楽しみましょう。身体を動かしながらのアクティブな英語時間です。  
 参加費●6,000円(全3回分)  
 時間●15:50~16:35 講師●高橋 ゆうこ  
 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)

**10/6日**  
**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。  
 10月は「正しい生活習慣の付け方とおててサイン」  
 参加費●1,500円 時間●11:00~11:50  
 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●7組(最少催行人数2組)

**10/8日・22日**  
**5歳からのチアダンス** 全6回  
 初心者のかたでも参加できる、続けてレッスンを受講できる講座です。  
 参加費●月払い制3,000円/1カ月  
 時間●15:30~16:20 講師●君島 典子  
 対象●5歳(年中)~小学1年生、6回連続して受講できる方  
 持ち物●室内履き、ポンポン、飲み物、動きやすい服装  
 初めての方にはポンポン販売します 定員●15名(最少催行人数5名)

**10/9日・30日**  
**笑顔でおどるフラ**  
 フラダンスは最初に笑顔のレッスンをすることで笑顔が大切。自分もまわりも笑顔にするフラを一緒におどりましょう!  
 参加費●1,500円 時間●10:00~10:50 @11:10~12:10  
 講師●アロヒラニ高橋  
 対象●①年中~低学年 ②どなたでも  
 持ち物●パウスカート(フレアスカート)、飲み物、室内履き 定員●各15名(最少催行人数各3名)

**10/9日**  
**かきぞめ教室**  
 「全書芸」の書初めの手本を使って、令和4年書初大会に出品してみよう。  
 初心者・経験者・親子参加歓迎。  
 参加費●1,500円  
 時間●13:00~14:30 講師●根岸 蝶秋  
 対象●4歳から大人(親子参加大歓迎)  
 持ち物●道具貸出・お手本付(ご自身の道具持参可) 定員●6名(最少催行人数2名)

**10/16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●①10:00~11:30/初めての方  
 ②12:00~13:30/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)

**10/16日** 11/20日 12/4日  
**ウクレレアンサンブル** 全3回  
 全3回でアンサンブル1曲を仕上げます。お一人でもお気軽に♪  
 参加費●4,500円(全3回分)  
 ※ウクレレ貸出/1回500円(数量限定、先着順)  
 時間●14:00~15:30 講師●望月 和介  
 対象●ウクレレ経験者(初めての方は「ウクレレを楽しむ」にご参加ください)、3回連続して受講できる方  
 持ち物●筆記用具、ウクレレ 定員●15名(最少催行人数5名)

**10/17日**  
**かけっこ教室**  
 プロから速く走る姿勢を学ぼう。  
 参加費●1,000円  
 時間●①9:30~10:30 /小学生1~6年生  
 ②10:40~11:40 /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 ②15組

**10/17日**  
**レカンフラワー**  
 小さな天然色の乾燥花やパール・ビーズ・色砂などを入れた、プレゼントにも喜ばれる「お花のボールペン」を作ります。  
 参加費●2,500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  
 ※小学生以下は保護者同伴  
 持ち物●室内履き 定員●6名

**10/17日**  
**ハーブ&クラフト**  
 「ハロウィンマグネット缶を作ろう」ハロウィンの雰囲気マグネット缶に詰め込みます。粘土を使ってジャックオーランタンやオバケも作ってみましょう。  
 参加費●1,000円 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●12名

**10/25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、集中力などを育みます。  
 参加費●1,200円  
 時間●①10:00~10:40/1歳半~2歳未満  
 ②11:00~11:40/2歳~4歳未満  
 講師●藤本 絢香  
 定員●各9組(最少催行人数各3組)

**10/25日**  
**おとなの筋トレ**  
 筋トレ、ストレッチ、有酸素運動をバランスよく取り入れ、理想の自分をめざしましょう。  
 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●ウォーキングシューズ、動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル 定員●10名

**10/31日**  
**工作の時間**  
 「プチプチでつくろう」梱包材のプチプチとガムテープでハロウィンキャラクターを作ります。  
 参加費●1,000円  
 時間●13:00~14:00  
 講師●海老沢一仁  
 対象●5歳~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●12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-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。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。

**11/2日・9日・16日**  
**親子で英語であそぼう!** 全3回  
 各月のテーマに沿った単語、フレーズ、歌を英語で楽しみましょう。身体を動かしながらのアクティブな英語時間です。  
 参加費●6,000円(全3回分)  
 時間●15:50~16:35 講師●高橋 ゆうこ  
 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)

**11/6日**  
**秋の樹木に名札をつけよう!**  
 春に花が咲いた花が秋になると実になります。樹木につける名札を作ったら、公園の中の木の实を探してみよう!  
 参加費●1,200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

**11/7日** 雨天中止  
**かけっこ教室**  
 プロから速く走る姿勢を学ぼう。  
 参加費●1,000円  
 時間●①9:30~10:30 /小学生1~6年生  
 ②10:40~11:40 /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 ②15組

**11/7日・16日・28日**  
**朝ヨガ**  
 気持ちのいい朝の時間を過ごしませんか。  
 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・飲み物 定員●10名

**11/7日・28日**  
**女性のための美ヨガ**  
 女性特有のお悩みに特化した内容でテーマは毎月変わります。(骨盤底筋、姿勢改善、おしりUPなど)  
 参加費●1,000円 時間●10:50~11:50  
 講師●IKUMI 対象●女性限定  
 持ち物●ヨガマット・飲み物 定員●10名

**11/8日**  
**おやこ産後ヨガ**  
 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、大きめバスタオル、飲み物 定員●9組

**11/10日**  
**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。  
 11月は「おててサインを使つての注意や指示」  
 参加費●1,500円  
 時間●11:00~11:50 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●7組(最少催行人数2組)

**11/12日・26日**  
**5歳からのチアダンス** 全6回  
 初心者のかたでも参加できる、続けてレッスンを受講できる講座です。  
 参加費●月払い制3,000円/1カ月  
 時間●15:30~16:20 講師●君島 典子  
 対象●5歳(年中)~小学1年生、6回連続して受講できる方  
 持ち物●室内履き、ポンポン、飲み物、動きやすい服装  
 初めての方にはポンポン販売します 定員●15名(最少催行人数5名)

**11/13日・27日**  
**笑顔でおどるフラ**  
 フラダンスは最初に笑顔のレッスンをすることで笑顔が大切。自分もまわりも笑顔にするフラを一緒におどりましょう!  
 参加費●1,500円 時間●10:00~10:50 @11:10~12:10  
 講師●アロヒラニ高橋  
 対象●①年中~低学年 ②どなたでも  
 持ち物●パウスカート(フレアスカート)、飲み物、室内履き 定員●各15名(最少催行人数各3名)

**11/13日**  
**ポーセラーツ**  
 蓋物の小物入れを作ります。いろんな柄の転写シールをご用意しますのでお好きなテイストでお作り下さい。  
 参加費●3,000円(材料費込)  
 時間●10:00~12:00 講師●姫田 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

**11/14日**  
**レカンフラワー**  
 まん丸の透明カプセルの中に小さな天然色の乾燥花やパール・キラキラなどを入れて、可愛い「お花のカプセルキーホルダー」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  
 ※小学生以下は保護者同伴  
 持ち物●室内履き 定員●6名

**11/14日**  
**かきぞめ教室**  
 「全書芸」の書初めの手本を使って、令和4年書初大会に出品してみよう。  
 初心者・経験者・親子参加歓迎。  
 参加費●1,500円  
 時間●15:00~16:30 講師●根岸 蝶秋  
 対象●4歳から大人(親子参加大歓迎)  
 持ち物●道具貸出・お手本付(ご自身の道具持参可) 定員●6名(最少催行人数2名)

**11/20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●①10:00~11:30/初めての方  
 ②12:00~13:30/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)

**11/21日**  
**大人も楽しめる花育**  
 クリスマスカラーのキャンドルアレンジ。プリザーブドフラワー、実物などを使って、可愛く作っていきます。  
 参加費●2,000円 時間●10:30~12:00  
 講師●大津聖子、小林康子  
 対象●どなたでも、お子様連れ可  
 持ち物●室内履き、お持ち帰り用の袋 定員●9名

**11/21日**  
**工作の時間**  
 「ふしぎなトランプをつくろう」トランプを切ったり貼ったりしながら新しいカードを作ります。  
 参加費●1,000円  
 時間●13:00~14:00  
 講師●海老沢一仁  
 対象●5歳~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●12名

**11/29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、集中力などを育みます。  
 参加費●1,200円  
 時間●①10:00~10:40/1歳半~2歳未満  
 ②11:00~11:40/2歳~4歳未満  
 講師●藤本 絢香 定員●各9組(最少催行人数各3組)

**11/29日**  
**おとなの筋トレ**  
 筋トレ、ストレッチ、有酸素運動をバランスよく取り入れ、理想の自分をめざしましょう。  
 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●ウォーキングシューズ、動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル 定員●10名

イベントのお申込みは公園ホームページから10/15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。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。