

### 3/4日 樹木の春を探そう!

まだ寒い3月ですが、春はすぐそこまで近づいてきています。公園の樹木を観察して、春を探してみましょう! 樹木のふしぎな「顔」が見つかるかも?

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 定員 ●9名



### 3/6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 ●1,200円 時間 ●10:00~11:00  
講師 ●鈴木 めぐみ 対象 ●乳幼児とお母さま  
持ち物 ●動きやすい服装・大きめバスタオル・飲み物  
定員 ●10組



### 3/7日・14日・28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 ●6組(最少催行人数3組)

### 3/11日・25日 笑顔でおどるケイキフラ

フラダンスは最初に笑顔のレッスンをするほど笑顔が大切です。自分もまわりも笑顔にするフラと一緒に学びましょう!

参加費 ●1,500円 時間 ●10:00~10:50  
講師 ●アロヒロニ高橋 対象 ●年少~低学年  
持ち物 ●バウスカート(フリースカート)・飲み物・室内履き(パレエ用シューズ等)  
定員 ●24名(最少催行人数3名)

### 3/11日・25日 ポタジェ定例会

広町みらい公園のボランティア登録している方限定イベント。

参加費 ●無料  
時間 ●13:30~14:30  
対象 ●当公園ボランティアに登録されている方(未登録の方は事前登録必須)  
持ち物 ●帽子・飲み物・軍手  
定員 ●9組 ※保護者1名につきお子様1名まで。



### 3/12日・26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 ●1,500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 ●8名



### 3/12日 かけっこ教室

プロのコーチに迷く走るコツを楽しく学ぼう。  
①小学生のクラスは全3回※途中月から参加できます。②親子講座のテーマは変わる場合があります。3月のテーマ:歩幅を学ぼう

参加費 ●1,000円  
時間 ●①10:00~11:00/小学1~6年生  
②11:10~12:10/5~7歳のお子様と保護者  
講師 ●山村 昂平(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



### 3/12日 工作の時間

「手のりの小鳥をつくろう」かわいい小鳥をつくって手に乗せてお散歩に出かけよう!

参加費 ●1,200円(材料費込)  
時間 ●13:30~14:30  
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 ●24名



### 3/12日 お習字教室

「全書芸」のテキストを使って毛筆と硬筆の基本的な美しい字の書き方を楽しく体験していただきます。親子体験もおススメです。

参加費 ●2,000円  
(教材・道具貸出込)  
時間 ●14:30~16:00  
講師 ●根岸 蝶秋  
対象 ●4歳から大人  
持ち物 ●習字(小学生以下)またはボールペン(中学生以上)・室内履き  
定員 ●8名(最少催行人数2名)



### 3/17日・31日 5歳からのチアダンス

初心者の方でも参加できる。1回ずつでも続けてもレッスンを受講できる講座です。

参加費 ●1,500円(1回)  
時間 ●15:30~16:20 講師 ●若島・黒武者  
対象 ●5歳(年中)~小学1年生※4歳でも年中さんは参加可能  
持ち物 ●室内履き・ポンポン・飲み物・動きやすい服装  
※初参加の方にはポンポンの販売有(880円)  
定員 ●15名(最少催行人数3名)



### 3/18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・室内履き  
定員 ●各15名(最少催行人数5名)



### 3/18日 ポーセラーツ

リボンが付いたペン立てを作ります。一輪挿しとしても可愛い白磁です。沢山の転写シールからお好きなデザインでお作りください。

参加費 ●2,800円  
(材料費、焼成費込)  
時間 ●10:00~12:00  
講師 ●畑田 真帆  
対象 ●小学生以上、お子様連れ可  
持ち物 ●室内履き 定員 ●8名



### 3/19日 ハーブ&クラフト

「フラワーエッグとポプリ作り」可愛い卵型のガラス容器にお花をたくさん詰めましょう。イースターの飾りにもぴったりです。もうひとつの小瓶にはお好きな香りのハーブを詰めて自分だけのポプリを作ります。

参加費 ●1,200円  
時間 ●10:30~12:00 講師 ●畑田 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



### 3/19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2年生までは保護者同伴  
持ち物 ●室内履き 定員 ●6名



### 3/26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) 今月のテーマ:美脚

参加費 ●1,500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 ●8名



### 3/26日 大人も楽しめる花育

プリザーブドフラワーやオーナメントで仕上げるかわいいイースターアレンジ。

参加費 ●2,000円  
時間 ●①10:30~12:00 ②13:00~14:30  
講師 ●日比谷花壇スタッフ  
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 ●各6名



### 3/27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歳半未満  
②11:00~11:40/2歳~4歳未満  
講師 ●藤本 鞠香  
定員 ●各9組(最少催行人数3組)



イベントのお申込みは公園ホームページから2/15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待ちしております。

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。