



7/3日

リニューアル

### 新おやこ産後ヨガ



ヨガで身体がととのうのはもちろん、ママ友作り、子育て情報交換の場でもあり子育て中の方にとってもおすすめの講座です。  
参加費●500円  
時間●10:00~11:00  
講師●鈴木 めゆ  
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●16組

7/4日・11日・25日

### 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●6組(最少催行人数3組)

7/7日・21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●君島・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)

### 7/8日 ポーセラーツ



夏にぴったりの貝殻の形をした器にシールを貼ってオリジナルの食器を作ります。  
参加費●2,500円(材料費、道具貸出し込)  
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●8名

7/8日・22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です。雨天の時は室内でクラフトワークをします。(実費500円)  
参加費●無料  
時間●13:00~14:30  
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

7/9日・23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●土岐いくみ  
対象●初心者から  
お子様連れ可(おひとりまで)  
持ち物●ヨガマット・飲み物  
定員●10名

7/9日

### 工作の時間



『ペットボトルのペットをつくろう』色水まぜまぜ色実験しながらペットボトルで『ペット』をつくるよ。  
参加費●1,500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

7/9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。親子参加も大歓迎です。  
参加費●2,500円(教材・道具貸出し込)  
時間●14:30~16:00  
講師●根岸 蝶秋  
対象●4歳から大人  
持ち物●鉛筆(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)

### 7/15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

7/15日 8/19日 9/16日 全3回

### ウクレレアンサンブル



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・室内履き  
定員●15名

### 7/16日 大人も楽しめる花育



元気いっぱいひまわりを使って、夏にぴったりのバスケットアレンジを作ります。(生花)  
参加費●2,000円  
時間●10:30~12:00  
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●8名

### 7/17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

### 7/22日・29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。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  
講師●アロヒラニ高橋  
対象●年少~低学年  
持ち物●バウスカート(フレアスカート)・飲み物・室内履き(バレエ用シューズ等)  
定員●20名

### 7/23日 女性のための美ヨガ



女性特有のお悩みで特化した内容でテーマは毎月変わります。今月のテーマ:二の腕と背中...薄着のシーズンに気になる部分をシェイプアップ!おまけに姿勢もキレイになるレッスンです。  
参加費●1,500円  
時間●10:50~11:50  
講師●土岐いくみ  
対象●女性限定  
持ち物●ヨガマット・飲み物  
定員●8名

### 7/29日 樹木に名札をつけよう!



樹木の名札を作って、一緒に写真を撮りましょう!泡立つ木の実はとれるかも!  
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  
持ち物●室内履き  
定員●9名

### 7/30日 ハーブ&クラフト



オクラで紙すき体験? ※画像はイメージです  
夏休みの自由研究にもぴったり。オクラ水を使って紙をすき、押し花や金箔を入れてハガキを作ります。500~650ml位のペットボトルを1本お持ちください。  
参加費●1,200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●12名

イベントのお申込みは公園ホームページから6/15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。