

9/1⑤・15⑤
5歳からのチアダンス
初心者の方でも参加できる、1回ずつでも続けてレッスンを受講できる講座です。
参加費①1,500円(1回)
時 間①15:30~16:20 講 師①若菜・藤田
対 象①5歳(年中)~小学1年生
※4歳でも年中生は参加可能
持ち物①運動着・ポンポン・飲み物・動きやすい履物
※初参加の方にはポンポンの配布有(1800円)
定 員①15名(最少参加人数3名)

9/3⑤・17⑤
朝ヨガ
気持ちのいい朝の時間を過ごしませんか。
参加費①1,500円
時 間①9:30~10:30
講 師①土城いくみ
対 象①初心者から
お子様連れ可(おとりまで)
持ち物①ヨガマット・飲み物
定 員①10名

9/3⑤
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。
した内容でテーマは毎月変わります。
今月のテーマ:骨盤底筋~骨盤の姿勢から不安定になる骨盤周りの筋肉を動かすことで血行が良くなり不眠も改善されます。
参加費①1,500円 時 間①10:50~11:50
講 師①土城いくみ 対 象①女性限定
持ち物①ヨガマット・飲み物 定 員①8名

9/4⑤ **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ススメの講座です。
参加費①500円
時 間①10:00~11:00
講 師①佐藤のゆ
対 象①乳幼児とお母さま
持ち物①動きやすい服装・大きめバスタオル・飲み物
定 員①16名

9/5⑤・12⑤・26⑤
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ビティな英語時間です。
参加費①6,000円(1回2000円)
時 間①15:50~16:35
講 師①高橋ゆうこ
対 象①2~6歳の未就学児童と保護者
(保護者と一緒に受講できる方)
持ち物①動きやすい服装
定 員①6組(最少参加人数3組)

9/9⑤・30⑤
笑顔でおどるケイキフラ
フラダンスは最近に実施のレッスンをすると、笑顔が大切で、気持ちもまわり笑顔にするフラと一緒に学びましょう!
参加費①1,500円 時 間①10:00~10:50
講 師①アロヒラニ高橋 対 象①年少~低学年
持ち物①バラスカート(フレアスカート)・飲み物・室内履き(リレ工用シューズ等)
定 員①20名

9/9⑤ **ポーセラーツ**
大人気のヨーグルトカップです。可愛いシールを貼って作ります。フルーツやアイスクリームにもぴったりなデザート。
参加費①2,500円
(材料費、道具貸出し込)
時 間①10:00~12:00
講 師①成田 真帆
対 象①小学生以上、お子様連れ可
持ち物①室内履き
定 員①8名

9/9⑤・23⑤
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。雨天時は室内でクラフトワークをします。(実費500円)
参加費①無料 時 間①13:00~14:30
対 象①ボランティア登録されている方
(未登録の方は事前登録必須)
持ち物①帽子・飲み物・飲み物
定 員①5名
※保護者1名につきお子様1名まで

9/10⑤ **かけっこ教室**
プロのコーチに学ぶ走るコツを楽しく学びます。雨天時は室内でトレーニングします。
参加費①1,000円
時 間①10:00~11:00 /小学1~6年生
①11:10~12:10 /5~7歳のお子様と保護者
講 師①チームアサヒ
持ち物①運動できる服装・シューズ・飲み物
定 員①025名 0115名

9/10⑤ **工作の時間**
「ぐにゃぐにゃ手紙人をつくろう」お月見団子!
小学生にぐにゃぐにゃの平仮人をつくろう。
参加費①1,500円(材料費込)
時 間①13:30~14:30
講 師①菊池 一仁
対 象①5歳~どなたでも
※小学2年生までは保護者同伴
持ち物①室内履き
定 員①24名

9/10⑤ **お習字教室**
「全書集」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①2,500円(教材・道具貸出し)
時 間①14:30~16:00
講 師①成田 真帆 対 象①4歳から大人
持ち物①筆記用具(小学生以下)またはボールペン(中学生以上)・室内履き
定 員①8名(最少参加人数2名)

9/16⑤
ウクレレを楽しむ
参加費①1,500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
2012:00~13:30/リピーター、経験者
講 師①藤井 和介
対 象①3歳ともちも小学以上、お子様連れ可
持ち物①筆記用具・ウクレレ・室内履き
定 員①515名

9/18⑤
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、音楽鑑賞だけでなく、想像力、表現力、想像力、集中力などを養います。
参加費①1,200円
時 間①10:00~10:40/1歳半~2歳未満
①11:00~11:40/2歳~4歳未満
講 師①藤本 尚香 定 員①9名

9/24⑤
大人も楽しめる花育
秋色のプリザーブドフラワーやアートフラワーを使って、トピアリーアレンジに挑戦しましょう!
参加費①2,000円 時 間①10:30~12:00
講 師①日比谷花壇スタッフ
対 象①どなたでも、小学2年生以下は保護者同伴
持ち物①室内履き・お持ち帰り用の袋
定 員①8名

9/30⑤ **NEW!**
おやすみ瞑想ヨガ
~季節の変わりめの疲労を回復するヨガニドラー(寝りを高める)~
眠りヨガとも言われるヨガニドラー30分で26筋の筋肉と同じ効果があります。肩の付けの状態で講師の声を聴き呼吸、五感へ意識を向け緊張を緩めていくリラクゼーションヨガです。
究極のリラクセスをぜひ体験ください。
参加費①2,000円(各1回分)
時 間①19:30~20:30
講 師①土城いくみ
持ち物①バスタオル3枚
※全額マットの上で行います。
定 員①8名(どなたでも)

イベントのお申込みは公園ホームページから6/8/15のより受付 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の03-6382-6072、公園窓口にて受付もおこなっております。最少参加人数に達しない場合は中止となる場合があります。

みらしいね通信

2023年7~9月号

イベント情報
「地球にやさしいフェス」開催!
8/27⑤

- スケルトン清掃車と一緒にごみの分別を学ぼう!
 - 真夏のケイキフラ~発表会~
 - 夏ボラ表彰式'23
 - 自由研究おたすけ企画
- 楽しいイベントをご用意しております。皆さまお誘いあわせの上、ご来園ください!
お申込みは7/15⑤~、詳細はHPをご覧ください。



「夏ボラ'23」夏休み「おそうじ隊」大募集! 7/26⑤~8/26⑤
昨年に続き公園ボランティアを募集します。
※HPイベントカレンダーの7/26⑤「夏ボラ申込」をクリックしてお申し込みください。

NEW! **おすすめ講座**
「おやすみ瞑想ヨガ」
8/5⑤・9/30⑤・10/21⑤
眠りヨガとも言われるヨガニドラー30分で26筋の筋肉と同じ効果があります。肩の付けの状態で講師の声を聴き呼吸、五感へ意識を向け緊張を緩めていくリラクゼーションヨガです。
究極のリラクセスをぜひ体験ください。
参加費①2,000円(各1回分)
時 間①19:30~20:30
講 師①土城いくみ
持ち物①バスタオル3枚
※全額マットの上で行います。
定 員①8名(どなたでも)

リニューアル
子育てママを応援します!
「新おやこ産後ヨガ」
7/3⑤・8/7⑤・9/4⑤

より多くの方に参加いただきたく、7月より参加費を500円にさせていただきます。お子さま関連の情報交換、ママ友作りもできて心と身体もリフレッシュできるうれしい内容です。どうぞご参加ください!

申込詳細はHPをご覧ください。

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

中野広町みらい公園 東京都中野区弥生町6-1-7 電話03-6382-6072