

7/3日
新おやこ産後ヨガ

ヨガで身体がととのうのはもちろん、ママと赤ちゃん、子育て仲間との交流の場でもあり子育ての場に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 尚
対 象◎産後1か月～1年未満のママさん
持ち物◎動きやすい服装・大きめのバスタオル・飲み物
定 員◎16名

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歌謡、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◎4,000円(全3回分)
時 間◎15:00～16:35
講 師◎高橋 ゆうこ
対 象◎3～6歳の未就学児童と保護者(12名程度まで受講できる方)
持ち物◎動きやすい服装
定 員◎6名(最少参加人数3名)

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回分)
時 間◎15:30～16:20
講 師◎若原・黒沢香
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※参加費300円の方はポンポンの販売有(3800円)
定 員◎13名(最少参加人数3名)

7/8日
ポーセラーツ

夏にぴったりの見聞の彩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]
時 間◎10:00～12:00
講 師◎福田 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は定例会です。雨天の場合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◎当日お泊りがランダムに登録されている方
(お泊りの方は事前登録必須)
持ち物◎帽子・飲み物・扇子
定 員◎2名(最少参加人数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
(5歳以下まで)
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らう」色水まぜまぜで夏装飾しながらペットボトルで「ペット」をつくらう。
参加費◎1,500円(材料費込)
時 間◎13:30～14:30
講 師◎若原 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

「全書英」のア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]
時 間◎14:30～16:00
講 師◎坂本 真帆
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(最少参加人数2名)

7/15日
ウクレレを楽しむ

※ウクレレ貸出500円(数量限定、先着順)
時 間◎10:00～11:30 / 初めての方 / ①12:00～13:30 / リビーター、経験者
講 師◎望月 和介
対 象◎①②どちらも小学年以上、お子様連れ可
持ち物◎筆記用具・ウクレレ・室内履き
定 員◎15名

7/15日
ウクレレアンサンブル

全編でアンサンブルは音を仕上げます。お一人でもお楽しみ♪
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(6歳)の方は「ウクレレを楽しむ」に2回参加ください※受講して受講できる方
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

元気いっぱいのおひまわりを使って、夏にぴったりのバスケットアレンジを作ります。(3名)
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

家庭や身近なテーマを取り入れながら、音楽感覚だけでなく、感性、表現力、想像力、集中力などを養えます。
参加費◎1,200円
時 間◎10:00～10:40
①11:00～11:40
②11:00～11:40 / 1歳～2歳未満者 / 2歳～4歳未満
講 師◎藤本 真香
定 員◎9名

7/22日・29日
笑顔でおどるケイキフラ

フランスは最初に楽器のレッスンをやるほど笑顔が大得意です。自分もまわりも笑顔にするフラを一試におどらましょう!
参加費◎1,500円
時 間◎10:00～10:50
講 師◎アロヒラニ 高貴
対 象◎年少～小学年
持ち物◎ワウスカート(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

女性特有のお悩みに対応した内容でテーマ14個をお楽しみします。今月のテーマは「お肌と背中～薄手のシーズンに合わせたなる部分をシェイプアップ! おまじに姿勢もキレイになるレッスンです。」
参加費◎1,500円
時 間◎10:30～11:50
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!

樹木の名札を作ります。一緒に写真を撮りましょう! 泡立水の買とれるかも!
参加費◎1,200円
時 間◎10:00～12:00
講 師◎若原 一仁
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♪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、押し花や念珠を入れてハガキを作ります。500～650mlのペットボトルを3本お持ちください。
参加費◎1,200円(材料費込)
時 間◎10:00～12:00
講 師◎福田 真穂子
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
定 員◎12名

8/5日・26日
笑顔でおどるケイキフラ

フランスは最初に楽器のレッスンをやるほど笑顔が大得意です。自分もまわりも笑顔にするフラを一試におどらしましょう!
参加費◎1,500円 時 間◎10:00～10:50
講 師◎アロヒラニ 高貴
対 象◎年少～小学年
持ち物◎ワウスカート(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

8/5日・12日・19日・26日
[夏休み限定]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は定例会です。雨天の場合は室内でクラフトワークをします。(実費500円) 夏休み限定の開催時間です。お気軽にご参加ください。
参加費◎無料 時 間◎15:00～16:30
対 象◎当日お泊りがランダムに登録されている方(お泊りの方は事前登録必須)
持ち物◎帽子・飲み物・扇子 定 員◎9名(最少参加人数1名まで)

8/5日 NEW!
おやすみ瞑想ヨガ

～寝苦しさから解放する夏の夜のヨガニドラー(自律神経を整える)～
眠りヨガともいわれるリラクゼーションヨガです。30分のヨガニドラーで2時間お眠りの時間をリフレッシュ出来るようになります。おやすみでぐっすり眠ることに繋がります。お眠りの質も向上させます。
参加費◎2,000円 時 間◎19:30～20:30
講 師◎土岐いくみ 対 象◎どなたでも
持ち物◎バスタオル3枚(身体を覆うため)
定 員◎8名 ※全園マットの上で行います

8/6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

8/7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、ママと赤ちゃん、子育て仲間との交流の場でもあり子育ての場にもおすすめの講座です。
参加費◎500円
時 間◎15:00～16:30
講 師◎鈴木 尚
対 象◎産後1か月～1年未満のママさん
持ち物◎動きやすい服装・大きめのバスタオル・飲み物
定 員◎16名

8/6日
大人も楽しめる花育

元気いっぱいのおひまわりを使って、夏にぴったりのバスケットアレンジを作ります。(3名)
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

8/7日
お習字教室

「全書英」のア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)
時 間◎14:30～16:00
講 師◎坂本 真帆
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(最少参加人数2名)

8/11日・18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回分)
時 間◎15:30～16:20 講 師◎若原・黒沢香
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
※参加費300円の方はポンポンの販売有(3800円)
定 員◎15名(最少参加人数3名)

8/13日
お習字教室

「全書英」のア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)
時 間◎10:00～10:40
①11:00～11:40
②11:00～11:40 / 1歳～2歳未満者 / 2歳～4歳未満
講 師◎藤本 真香
定 員◎9名

8/11日・18日
女性のための美ヨガ

女性特有のお悩みに対応した内容でテーマ14個をお楽しみします。今月のテーマは「お肌と背中～薄手のシーズンに合わせたなる部分をシェイプアップ! おまじに姿勢もキレイになるレッスンです。」
参加費◎1,500円
時 間◎10:30～11:50
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