

8/5日・26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と笑顔が大切で、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●バスカート(フレアスカート)・飲み物・室内履き(パレエ用シューズ等)
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) 夏休み限定の間接時間です。お間違いない。

参加費●無料 時間●15:00~16:30
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



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時間熟睡したのと同じリラックス効果を得ることができます。短時間で疲れを効果的に回復させ、睡眠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 ※全面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



8/6日 大人も楽しめる花育

プリザーブドフラワーを使って涼しげなボックスフラワーをつくります。

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●9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



8/8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)



8/11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)



8/13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・道具貸出込) 時間●14:30~16:00
講師●榎岸 蝶枝 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)



8/19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



8/20日 女性のための美ヨガ

女性特のお悩みに特化した内容でテーマは毎月変わります。今月のテーマ:おしりUP...あらゆる年代でお悩みの方も多いのではないのでしょうか。おしり周りを徹底的に鍛えます。

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



8/20日 工作の時間

「不思議なシン・トランプをつくらう」こんなトランプ見た事ない! オリジナルトランプをつくらう。

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



8/26日 ポーセラーツ

一年中使えるガラス製のグラスをガラス専用のシールを貼って作ります。

参加費●2,200円(材料費、道具貸出込) 時間●10:00~12:00
講師●堀田 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



8/28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、集中力を育てます。

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●藤木 莉香 定員●各9組



イベントのお申込みは公園ホームページから7/15日より受付 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。