

3/4日 新おやこ産後ヨガ
 ヨガが身体がたとえのり
 はもちろん、ママ友作り、子育て情報交換の場で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●鈴木あゆみ
 対象●乳幼児と子育て中の方
 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

3/5日・12日・19日 親子で英語であそぼう!
 各月のテーマに出合った単語、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●6,500円(全3回分)
 時間●15:30~16:35
 講師●英語専攻の先生
 対象●3~6歳の未就学児童と保護者(日本語訳して受講できる方)
 持ち物●動きやすい服装
 定員●6組(最少参加人数3組)

3/9日・23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。
 月曜の日は室内でクラフトワークをします。(実費300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・手袋
 定員●9組 ※保護者1名につきお子様1名まで。

3/9日 春間近!樹木に名札をつけよう
 一歩ずつ春が近づいてくる季節、公園の樹木に名札をつけてあげて、一緒に写真を撮りましょう!
 参加費●1,200円
 時間●10:00~12:00 講師●菊地由美
 対象●どなたでも、お子様連れ可
 持ち物●室内履き 定員●9名

3/10日 お習字教室
 「全書写」のテキストを使って、毛筆と軟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・道具費別途)
 時間●14:30~16:00
 講師●松本 智枝 対象●4歳から大人
 持ち物●習字用紙(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)

3/10日 工作の時間
 「ニセスマホとニセアプリをつくらう」
 手のひらにピッタリフィットしたニセスマホをつくらう。
 参加費●1,500円(材料費別途)
 時間●13:30~14:30
 講師●高橋 孝一
 対象●5歳~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●24名

3/16日 ウクレレを楽しむ
 手軽に始められて音が深いウクレレは今とても人気のある楽器です。
 参加費●1,500円
 ※ウクレレ買出し500円(数量限定、先着順)
 時間●10:00~11:30 / 初めての方
 ①12:00~13:30 / フリビーター、経験者
 講師●宮川 和介
 対象●0歳~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

3/16日 ポーセラーツ
 数字・シールを使うので絵の苦手な方でも大丈夫です。
 3月はマグカップを作ります。
 参加費●2,200円
 (材料費、検定費込)
 時間●10:00~12:00
 講師●田中 真帆
 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●各6名

3/17日・31日 朝ヨガ
 朝のヨガは日々の疲れを解消し、動きのよい体づくりやエネルギーを高められます。ポテンシャルを一日を一緒にスタートさせましょう!
 (わかりやすいポーズが多く初心者からご参加いただけます。)
 参加費●1,500円
 時間●9:30~10:30
 講師●土岐いくみ
 対象●どなたでも、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

3/23日・30日 笑顔でおどるケイキフラ
 フラダンスは最初に英語のレッスンをするほど笑顔が大切で、自分もまわりも笑顔にするフラと一緒に踊りましょう!
 参加費●1,500円
 時間●10:00~10:30
 講師●アロヒラニ 二階堂
 対象●年少~小学生
 持ち物●ウクレレ・ドレスカード・飲み物・室内履き(15L以上用シューズ等)
 定員●15名

3/24日 大人も楽しめる花育
 トクサをつかって造形的なアレンジに挑戦!どんなアレンジが出来あがるかな? (7歳定)
 参加費●2,000円
 時間●10:30~12:00
 講師●日比谷花穂スタッフ
 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

3/25日 親子のためのリドミック
 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、集中力などを育てます。
 参加費●1,200円
 時間●ひよこクラス10:00~10:40 / 1歳半~2歳未満
 こよりクラス11:00~11:40 / 2歳~4歳未満
 講師●藤本 知香
 定員●各9組

3/28日 かけっこ教室
 フロのコーナーに速く走るコツを楽しく学び、街の隅々まで走る楽しさを広めます。
 参加費●1,000円
 時間●10:00~11:00 / 小学1~6年生
 ①11:10~12:10 / 5~7歳のお子様と保護者
 講師●チームアックス
 持ち物●運動できる服装・シューズ、飲み物
 定員●25名 ②15組

3/31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は毎月変わります。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。おしり高りを徹底的に狙えます。
 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

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 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、公園窓口にて受付もお待ちしております。
 最少参加人数に達しない講座は中止となる場合があります。

みらいね通信

2024年1~3月号

3/3日 ひなまつりスペシャル
 「ニセスマホとニセアプリをつくらう」
 手のひらにピッタリフィットしたニセスマホをつくらう。
 参加費●1,500円(材料費別途)
 時間●13:30~14:30
 講師●高橋 孝一
 対象●5歳~どなたでも、小学2年生以下は保護者同伴
 持ち物●帽子・飲み物・手袋
 定員●9組 ※保護者1名につきお子様1名まで。

1/17日 お子さま向け「ほしのおはなし会」
 なかのZEROプラネタリウムの解説員が、小さなお子さま向けに、星空の映像をながめながら、楽しくおはなしをします。
 参加費●無料 時間●14:00~14:30
 講師●なかのZERO プラネタリウム解説員
 対象●どなたでも 未就学児は保護者同伴
 定員●12組(親子1組2名まで)
 お申込みは2/15(金)~

●なりきり★あいどるダンス
 ●春の花苗販売
 ●季節の寄せ植え体験会
 ●バルーンアート
 ●おだいりさま・おひなさまフォトスポット
 時間●10:00~17:00
 ※そのほか楽しいイベントをご用意しております。
 皆さまお誘いの上、ご来園ください!
 お申込みは2/15(木)~詳細はHPをご覧ください。

売店からのお知らせ
 寒い冬もポカポカ
 美味しい焼き芋とHOT★ドリンクをご用意してお待ちしております!

申込詳細はHPをご覧ください。

※お申込み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。なお、キャンセルの場合は開催日前日の午後9時までに体験学習センター管理事務所へご連絡ください。

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 03-6382-6072