

上山市総合子どもセンターめんごりあ  
イベント・レッスン（講座）一覧表

無料イベント名	開催日	開催時間	定員	事前申込	対象	内容
育児講座	毎月1回（不定期）	-	なし	不要	どなたでも参加可	オムツはずし、予防接種、保育施設関係、小児救急、ブラッシング指導、発達について、心臓蘇生法と応急処置について等。さまざまな育児講座を行います。
発達・育児相談	毎月火曜日（月1回）	14：00～15：00	-	不要	どなたでも参加可	発達や育児・栄養についてきになることを相談する。
めんごりあタイム	平日毎日	10：30～12：00の間	なし	不要	どなたでも参加可	手遊び、体操、歌、絵本の読み聞かせ等。
なかよし広場	毎月1回（不定期）	-	-	不要	どなたでも参加可	季節限定、コンサート、七夕まつり、交通安全教室、お楽しみ会、夏祭り、ミニ運動会、フラダンス等。
孫と一緒に遊ぼう会	毎月1回（不定期）	10：30～11：30	なし	不要	どなたでも参加可	祖父母とお孫さんのふれあい。
ピヨピヨタイム	毎週火曜日	14：00～15：00	なし	不要	0才児のお子様と保護者・妊婦	親子のふれあいあそび。お母さん同士の交流。
スペシャルピヨピヨタイム	年3回（不定期）	14：00～15：00	なし	不要	0才児のお子様と保護者	
ハースデータイム	毎月1回（不定期）	10：30～11：00	なし	必要	その月が誕生日であればどなたでも参加可	プレゼントでお祝い、歌を歌ったりします。
折り紙遊び	毎月1回（不定期）	10：30～11：30	なし	不要	どなたでも参加可	いろんなものを折り紙で作ります。
太鼓をたたいて楽しもう	毎月第4or5水曜日（月1回）	10：30～11：30	なし	不要	どなたでも参加可	普段あまり触れることのない太鼓をたたくことができます。楽しくたたいてみましょう。
大きくなったかな？	平日毎日	スタッフまでお声掛け下さい				いつでも身長・体重を測ることができます。
ママのクアオルト健康ウォーキング	年1回（不定期）	-	-	必要	子育て中の方	リフレッシュのためにみんなで健康ウォーキングしましょう。クアオルトウォーキング
ふれあい遊び	年1回（不定期）	-	なし	不要	1.2才児のお子様と保護者	親子でふれあい遊びを楽しみます。
出張めんごりあ広場	年2回（不定期）	-	なし	不要	どなたでも参加可	市内の公園に出張し、一緒に遊んだり館内ではできない遊びを楽しみます。
有料レッスン（講座）名	開催日	開催時間	定員	料金	対象	内容
クラシックバレエ 年少～年長クラス	毎月木曜日（月4回）	16：00～16：40（40分）	12名	月3000円（お一人様）	年少～年長のお子様	ストレッチやバーレッスン、スキップ、ジャンプ等を通してリズム感・華やかさを養うレッスンです。
クラシックバレエ 小学生クラス	毎月木曜日（月4回）	16：50～17：30（40分）	12名		小学生のお子様	
ママさんのためのヨガ	毎月金曜日（月4回）	10：00～11：30	15名	1回500円（お一人様月2回まで）	子育て中の方	ダイエット効果や美容効果、身体のゆがみの矯正、ストレス解消、日ごろのリフレッシュに。
アート教室	毎月火曜日（月4回）	15：30～16：30	10名	月2000円（お一人様）	3才～のお子様	絵や立体造形などで、表現してもらいます。作品の完成を目的にするのではなく過程を大事にします。
母と子のリトミック教室	毎月2～4回（不定期）	-	10組	1回800円	2.3.4才児の親子	絶対音感、即時反応、リズム感、コミュニケーションが養われます。
ベビーマッサージ	毎月2～3回（不定期）	10：30～11：30	5組	1回800円	歩き始める前までのお子様と保護者	オイルを使ってマッサージをします。マッサージをしながらお子様とスキンシップを取りましょう。
産後コアトレ	毎月第3水曜日（月1回）	10：00～11：00	12組	1回800円	2か月～1才児までの親子、子育て中の方	お子様とのスキンシップを楽しみながら身体のメンテナンス、体幹トレーニングをしましょう。
体質改善クラス	毎月火曜日（月1回）	10：30～11：30	10名	1回500円	子育て中の方	肩こり・腰痛・むくみの予防改善。痩せたい！身体を動かしたい！お家でも簡単にできる「ながらトレーニング」&「ストレッチ」を行います。
簡単エアロピクス	毎月火曜日（月1回）	10：30～11：30	10名	1回500円	子育て中の方	初心者向けエアロピクス。汗をかいてストレス発散しましょう！
わくわく親子体操	毎月1回（不定期）	15：00～15：45	10組	1回500円	2才～未就学児のお子様（親子）	親子でストレッチ・リズムダンス・トレーニングなどを通して、子供たちの基礎的な体づくりを行います。
KIDSダンス	毎月2回（不定期）	17：00～17：50	10名	1回500円	年中～小学2年生までのお子様	深山身体を動かして、リズム感UP、体力UPを目指します。音楽が好き、踊るのが好きな子、大募集！初めてでも楽しくダンスができます。
ボディメイク&ストレッチ	毎月2～3回（不定期）	09：50～10：50	10名	1回500円	子育て中の方	背骨、関節、下半身のウォーキングアップから入り、筋肉体幹トレーニングを行います。最後は、ゆったりとストレッチを行い身体の調子を整えます。
エンジョイダンス	毎月2～3回（不定期）	14：30～15：30	10名	1回500円	子育て中の方	全身のストレッチから入り、腹部・部位ごとのウォーキングアップを行います。音楽に合わせて簡単な振り付けで踊ります。
悩みのない身体づくり	毎月1回（不定期）	10：30～11：30	10名	1回500円	子育て中の方	ボールを使い、全身に張り巡らされている「筋膜」をほくほくしていきます。筋膜が固まってしまつと肩こり・むくみ・腰痛や関節にまで影響がでてきます。

※イベント・レッスン（講座）スケジュールにて、ご確認ください。 ※各月によって、イベント・レッスン（講座）の日が異なる場合がございます。

※市内・市外関係なく、子育て中の方であれば参加できます。 ※一時預かり利用の際は、事前登録・事前予約が必要です。※登録の際も、ご予約を頂いております。

※翌月のイベント・レッスン（講座）の公開・お申し込みは、毎月10日です。

※お問い合わせ・申込みは、お電話または事務室までお越しください。

