

12月レッスン用

| 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、フラッシング指導、発達について、心肺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） | - | - | 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） | - | 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 | - | なし | 不要 | 0才児のお子様と保護者・妊婦 | 親子のふれあいやあそび。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） | - | 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） | 10：00～ | 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） | - | 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 | - | - | 12名 | 月3000円（お一人様） | 年少～年長のお子様 | ストレッチやバレレッスン、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 | - | - | 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。 |
| ボディメイク&ストレッチ | 毎月2～3回（不定期） | 10：00～11：00 | 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、腹筋体幹トレーニングを行います。 |
| アート教室 | 毎月火曜日（月4回） | 16：00～17：00 | 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 0才～1才児クラス | 毎月2回（不定期） | 10：00～10：45 | 10組 | 1回500円 | 0才～1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。 |
| 母と子のリトミック教室 2才～未就学児クラス | 毎月2回（不定期） | 11：00～11：45 | 10組 | 1回500円 | 2才～未就学児の親子 | |
| ハビーマッサージ | 毎月2～3回（不定期） | - | 5組 | 1回500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500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。 |
| 簡単エアロビクス | 毎月火曜日（月1回） | 10：30～11：30 | 10名 | 1回500円 | 子育て中の方 | 初心者向けエアロビクス。汗をかくことでストレス発散しましょう！ |
| KIDSダンス | 毎月2回（不定期） | 16：10～17：00 | 10名 | 1回500円 | 年中～小学2年生までのお子様 | 沢山身体を動かして、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。 |
| ポールストレッチ | 毎月1回（不定期） | 10：30～11：30 | 10名 | 1回500円 | 子育て中の方 | ポールを使い、全身に張り巡らされている「筋膜」をほぐしていきます。筋膜が固まってしまうと肩こり・むくみ・腰痛や関節にまで影響がでます。 |

※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。