

子育てサロン まちの遊び場へ行こう！

日程 6月～9月の水曜日 / 隔週10:00～11:45
会場 Minatomachi POTLUCK BUILDING | 港区名港1-19-23
対象 未就園児とその保護者・家族
定員 各回20組程度
参加費 無料 ※プログラムにより異なります。詳しくは下記のプログラム詳細をご覧ください。

6/10 水 トロッケンクランツ

ドイツ、オーストリアの木の葉やスパイスでアレンジする伝統工芸。涼しげで可愛いアレンジに挑戦。
 材料費：500円
 講師：トロッケンクランツ認定講師 Atelier flugel 桑山 裕美



8/12 水 ピラティス

体幹を鍛え、ウイルスに耐える身体づくりを目指す。
 有酸素運動で肺を強くしますよ。
 講師：小坂井 加良子



6/24 水 親子のふれあいヨガ

ママの運動不足解消とリフレッシュ、またお子さんの身体と心の発達を促します。親子でふれあい楽しみながら親子の絆を深めましょう。
 講師：ヨガ&ダンスインストラクター 中山 聡子



8/26 水 アロマスライムを作っちゃおう！

スライム（別名アメーバ）作り。小学生の夏休み自由課題に最適ですよ。親子連れだけでなく小学生も集まれ～
 材料費：200円
 講師：COCO LUCY 池上 陽美



7/8 水 笑いヨガ（ラフターヨガ）

笑う体操とヨガの腹式呼吸を組み合わせた誰でもできる健康法です。日々の健康維持、脳の活性化や若返り効果がありますよ。
 講師：ラフターヨガティーチャー メグメグ



9/9 水 リトミック

人気のリズム遊び。親子の触れ合いの学びからリズム感を養います。
 講師：リトミック研究センター認定指導者 今村 尚美・本田 真由美



7/22 水 そうめん流し

夏の恒例行事！
 いっぱい食べて体の中から元気になろう。
 材料費：大人200円
 子ども100円（1歳以上）



9/23 水 リラックスヨガ

日頃の育児疲れを癒し、穏やかな心を手に入れて免疫力をアップさせよう！
 講師：アンジー's ストレッチヨガ研究会 認定講師 戸崎 芳子



子育てサロン プレイハウスWAFF

日程 6月～9月の毎週火曜日 / 10:00～15:00
 ※プログラムは月1回程度開催しています。
会場 ばあば工房 | 名古屋市中区浜2-2-5
対象 未就園児とその保護者・家族
定員 各回10組程度
参加費 一家族 200円(お茶・お菓子付) ※プログラム時は別途、材料費がかかるものがあります。

WAFFの今年度の新企画！

新型コロナウイルス流行で不安な毎日をお過ごしの方々などでもお気軽に参加いただけます。
 (10:30～11:00 前日までにご予約ください。5組限定。)

- | | |
|------|--|
| 看護相談 | 座談会 |
| | 看護師が看護に関するお悩み相談窓口を提供します。
(6月16日、7月14日、8月11日、9月8日) |
| 体操 | 理学療法士による自宅で手軽にできる体操を学びます。
(6月23日、7月21日、8月18日、9月15日) |
| 講師 | あす樹訪問看護/リハビリステーション |
| 協力 | セルコム株式会社 |

6/9 火 心理カウンセラー講座

保護者が自身の性格を知ることで、育児ストレスからの解消方法を学びます。利用者のご希望により昨年度後期と同内容で初級です。
 講師：日本プロカウンセリング協会会員 中谷 菜保子



8/4 火 手縫いで簡単マスクケース

裁縫初心者でも大丈夫！
 ゆっくり一緒に楽しみましょう。
 手ぶらでご参加ください。
 材料費：200円
 講師：MIZUTAMA 水谷 まこ



7/7 火 『使える』『役立つ』保険講座！

何気なく保険に加入してませんか？
 意外と知らないお役立ちマル秘情報や、保険のムダを省くポイントを、分かりやすく解説します。
 講師：関KRC 板井 新吾



9/1 火 子育て世代の防災講座

防災の日に関心、災害に対する心構えを育児世代にお伝えします。
 講師：名古屋みなと災害ボランティアネットワーク 代表 高崎 賢一



参加方法 TEL、E-mail、FAXのいずれかで、以下の必要事項をお知らせください。港まちづくり協議会HPからもお申し込みいただけます。
 1. 保護者氏名 2. お子様の氏名 3. お子様の年(月)齢 4. 電話番号 5. お住まいの学区

運営・お申込み・お問い合わせ先

NPO法人 みなと子育ているかねっと TEL | 080-3065-9957 FAX | 052-654-3900 E-mail | iruka-net.20037@c.vodafone.ne.jp

※すべての会場に駐車場がありません。お車でのご越しの際には、近隣のコインパーキング等をご利用ください。 ※ゼロ歳児の歩行できないお子様でも、ご参加いただけます。
 ※当日参加も可能ですが、材料の準備のため、出来るだけ事前予約をお願いいたします。 ※個人情報、本事業の運営以外では使用いたしません。