

保育付

ママ子育て頑張り過ぎていませんか？

リフレッシュ講座

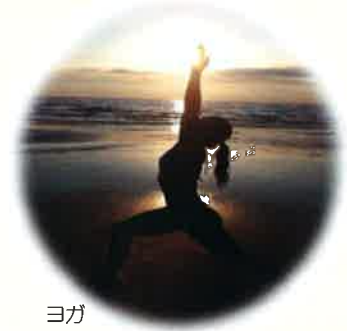
子育ても大切だけど自分も大切



アロマクラフト



プリザーブドフラワー



ヨガ

10月～12月 全5回

	日時	講座内容	講師	場所
1	10/27 (火) 10:00～12:00	保育オリエンテーション & レクリエーション	まんまるちゃん	みどりーむ
2	11/6 (金) 9:50～12:00	プリザーブドフラワー 大人可愛いシルバーピンクアレンジメント	池平陽子さん	みどりーむ
3	11/16 (月) 9:50～12:00	アロマクラフト&ハーブティータイム とってもリッチな保湿クリーム作り	稲田順子さん	みどりーむ
4	12/1 (火) 9:50～12:00	リラックスヨガ 凝り固まった体をほぐす	梅宮清江さん	中山地区 センター
5	12/8 (火) 9:50～12:00	アングーマネジメント 怒りを上手にコントロールしよう	戸田久実さん	みどりーむ

※託児の有無に関わらず受講はできますが、お子様同伴の受講はご遠慮ください

申込締切 2015.9.20(日)必着

お申し込み方法・詳細は裏面をご参照ください

みどりーむ

中山地区センター

場 所 対 象 みどりーむ/中山地区センター
緑区在住・在勤の未就学児のいるママ
申込み時点で全5回参加できる方

定 員 25名(応募多数の場合は抽選)

参 加 費 2500円/全5回分(材料費含む)

保 育 2歳以上の未就学児 [母子別室]

保 育 雑 費 1人につき500円

申 込 方 法 往復はがき(裏面参照)



【お問合せ】 みどりーむ(緑区市民活動支援センター) TEL045-938-0631/ FAX045-939-5401
開館時間9:00～21:00/日・祝9:00～17:00 (休館日第2月曜(祝日の場合は翌日))

※写真はすべてイメージ図です

講座・講師 紹介

保育オリエンテーション & レクリエーション

これからお子様を預けるにあたりママもお子様も安心して過ごせるように保育希望者向けの説明会と手遊び等を楽しみます。

お子様を預けた後にレクリエーション。これから一緒に講座を受ける仲間でお互いを知り仲良くなりましょう。

まんまるちゃん プロフィール

保育つき講座などのお預かりや育児サークルへの出張親子遊びやお楽しみを行う、緑区の保育ボランティア団体。

プリザーブドフラワー

生花や葉を特殊液の中に沈めて水分を抜いた素材の事です。加工している生花を使用しているため、水やりの必要もなく花粉アレルギーの心配もありません。

今回の大人可愛いアレンジメントは、長く癒やしのインテリアとして楽しんで頂けると幸いです。

池平陽子 プロフィール

フラワーコーディネーター
紅茶コーディネーター
フラワーアレンジメント教室
シャンテ・マリー主宰

アロマクラフト

精油(エッセンシャルオイル)・みつろう・ホホバオイル・シアバター・オリーブスクワランオイルなどを使った、手作りの保湿クリームは、しっとり潤いながらもべたつかない。洗い流さず台所仕事もできる！とってもリッチな保湿クリームです。

稲田順子 プロフィール

アロマインストラクター、クレイセラピスト、ドッグアロマセラピスト、メディカルハーブコーディネーター
2004年より、アロマセラピー講師として活動しております。

リラックスヨガ

体が硬いとヨガは難しい？ いえいえそんなことはありません。むしろ体が硬い人ほど、ヨガを行うことで自分と向き合い、自身の体調を知る良いきっかけになります。ポーズとともにゆっくり呼吸をしてリラックスすれば、心も体もリフレッシュできます♪

梅宮清江 プロフィール

2005年ホットヨガサロンLUBIEのインストラクター、2011年YOGAPLUSアシュタング、アイアンガーベースのインストラクター、2011yogaworks200時間(全米ヨガアライアンスRYT200取得)

アンガーマネジメント

家事に育児にあつという間の1日「どうして私ばかり？」と、イライラすることはありませんか？自分の怒りをコントロールすることで、怒りの感情に振り回されないよう心地よく過ごしましょう。

戸田久実 プロフィール

アドット・コミュニケーション代表取締役
日本アンガーマネジメント協会理事
民間企業、官公庁、病院、保育園、学校など、幅広い職種にて年間約5,000名の方を対象に研修や講演を行っています。講師歴は25年。登壇数3,000を超え、指導人数は10万人に及ぶ。

申込方法 往復ハガキ

宛先 〒226-0011 横浜市緑区中山町93-1
みどり一む(緑区市民活動支援センター)
『イキイキおかあさん』係

<返信表面>



--	--	--	--	--	--	--	--

お申込み者の住所・氏名

<往信裏面>

- 郵便番号・住所
- お名前・年齢
- 電話番号[日中連絡のつく番号]
- メールアドレス[日中連絡のつくアドレス]
- 保育の有無
 - 有の場合
 - ・保育児童の人数
 - ・お子様のお名前
 - ・生年月日
 - ・講座開始日10/27時点での年齢
 - ・託児経験の有無

※返信用ハガキにお申込み者の住所・氏名の記載を忘れずをお願いします
※個人情報講座目的と講座案内以外には使用いたしません
※9月末までに抽選結果をお知らせします