

**保育付き**

主催:緑区役所

緑区生涯学級「イキイキお母さん」運営委員会

**子育てママのための**

**リフレッシュ講座**

**全5回 10:00-12:00**



◎保育オリエンテーション&交流会

◎ブレスヨガ ◎プリザーブドフラワー

◎簡単おやつの作り方と子育てトーク

◎収納・お片づけ講座

**「子育てママ同士、楽しく、美味しく、気兼ねなく、**

**たまには自分の為の時間を過ごしませんか？」**

日にち : 10/12(金)・10/22(月)・11/2(金)・11/13(火)・11/19(月)

場所 : みどりーむ(緑消防署隣)

対象 : 緑区在住、在勤の未就学児のいるママ

定員 : 25名(応募多数の場合、抽選)

保育 : 2才~(保育人数には限りがあります)

参加費 : 2500円(全5回分)

保育雑費: 1人につき500円

(全5回分/母子別室)

【申込方法】QRコードから  
「イキイキおかあさん」の  
講座を選んでください。



**申込期間:8/15(水)~9/10(月)**

\*9月20日(木)までに抽選結果をお知らせいたします。

\*頂いた個人情報については本講座以外には使用いたしません。

問い合わせ: みどりーむ(緑区市民活動支援センター) TEL: 045-938-0631

メール: [md-shiencenter@city.yokohama.jp](mailto:md-shiencenter@city.yokohama.jp)

開館時間: 9:00~21:00/日・祝 9:00~17:00 休館日: 第2月曜日(祝日の場合翌日)



第1回 10/12(金) 10:00-10:40/10:50-12:00

前半…保育オリエンテーション \*保育利用の方のみの参加となります。

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保育希望者向けの説明会とオリエンテーションをいたします。

講師:まんまるちゃん 緑区の保育ボランティア団体緑区主催の講演会、講座、育児サークルへの親子遊びや保育など。あそびの広場運営委員として月1回未就学児親子自由参加型「あそびの会」開催など。

後半…交流会 子育て中のママ同士、地域の話や日々のこと、語り合しましょう。



第2回 10/22(月) 10:00-12:00

ブレスヨガ あなたのからだは世界に唯一無二。大切にしていますか?深い呼吸に声を乗せて、他者と響き合いながら 自分のからだと心の奥を見つめ、感じるひとときです。ブレスヨガで スッキリしませんか?

講師:木村真紀さん シンガーソングライター。作曲家。おかあさんといっしょの「ばわわぶたいそう」、ママのための歌「だいじょーぶ!」「風」「涙」など作品多数。十日市場 緑区子育て支援拠点いっほのコーラスグループ「スイミー」主催 ホームページ [kimuramaki.com](http://kimuramaki.com)



第3回 11/2(金) 10:00-12:00

プリザーブドフラワーでコサージュ作り 生のお花を特殊な技術で加工したプリザーブドフラワーで、華やかな場所にぴったりのコサージュを制作します。今回は、柔らかな色あいのローズを使用いたします。ぜひお子様のお式に!

講師:池平陽子さん フラワーコーディネーター。フラワーアレンジメント教室「Chanter Marie(シャンテ マリー)」主催  
《季節のお花を生かしたアレンジレッスンを開催。単発のレッスン参加も可能》



第4回 11/13(火) 10:00-12:00

簡単おやつ作りと子育てトーク 簡単に作れておいしいおやつを食べながら、肩の力を抜いてホッと一息。子どもの好き嫌いに悩み試行錯誤した経験を持つ講師をお招きして、子育ての話、食事の悩みを共有しませんか? レシピも習います!

講師:しのとうさとみさん レストラン勤務後、料理教室講師、ワインセミナーのフードコーディネーター等を務める。

出産後、長男の好き嫌いに悩み試行錯誤した経験から 食事の悩みについての講座を開催。大人から子供まで楽しめる食育講座を展開中。「好き嫌いキッズのママのための食育コンサルタント。」



第5回 11/19(月) 10:00-12:00

収納・お片づけ講座

「そのうち時間ができたら」とついつい後回しになってしまう片づけ。そのうちっていつですか?積まれたものを見るたびに「片づけなくちゃ!」と思うのも 探し物に時間を使うのも 実とはとても勿体ないこと。この講座ではメンバーの皆様とたくさんシェアをしていただきながら・片づけてなんだろう?・片づけのコツを学びます。年末の大掃除の目標設定もたててあなたの片づけスイッチをオンにします。

講師:梶原あかりさん ブログ <https://ameblo.jp/happystyle50s> ホームページ <https://happystyle50s.jimdo.com/>

骨格診断 PLUS 技能士。ライフオーガナイザー。お片づけサークル@横浜主宰。暮らしとおしゃれをもっと楽にもっと楽しくするコツをお伝えしています。



## 会場へのアクセス

「みどりーむ(緑区市民活動センター)」「緑消防署奥」

交通機関:JR横浜線・市営地下鉄グリーンライン 中山駅南口から徒歩 7分

\* 駐車場はありません。公共交通機関でご来館ください。駐輪場があります。

〒226-0011 横浜市緑区中山町 93-1

電話: 045-938-0631 メール: [md-shiencenter@city.yokohama.jp](mailto:md-shiencenter@city.yokohama.jp)

みどりーむへは、「中山駅南口第2自転車駐輪場」と「緑消防署」の間をお入りください。

