

がんばるママへ
たまには自分のための時間をもって
ホッと一息つきませんか？

保育付き!!

ママのための リフレッシュ講座

全5回 10:00~12:00

1 10/16(Wed) **オリエンテーション&交流会**

2 10/28(Mon) **リース作り** ~ドライフラワー風クリスマスリース~

3 11/6(Wed) **顔ヨガ** ~笑顔を鍛えて子供に魔法をかけよう~

4 11/18(Mon) **和菓子と楽しむお茶時間** ~日本茶を手軽に美味しく~

5 11/25(Mon) **絵本講座** ~絵本と仲良くなって!~

※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。

場 所 みどりーむ (裏面参照)
対 象 緑区在住・在勤の未就学児のいるママ
定 員 20名 (応募多数の場合は抽選)
参加費 2500円/全5回
保 育 2才~ (母子別室)
保育雑費 1人につき500円/全5回
申込方法 HP内の申込みフォーム or はがき
(右記参照)

HP内の申込みフォーム

みどりーむ
ホームページの
二次元バーコード
→



「講座イベント情報」欄の
「イキイキおかあさん」を選択し、
申込みフォームにご記入ください。

はがき

【宛先】〒226-0011
横浜市緑区中山町93-1
みどりーむ(緑区市民活動センター)
「イキイキおかあさん」係

【必要事項】裏面に必ずご記入ください。

- ① 郵便番号・住所
- ② お名前・年齢
- ③ 電話番号
- ④ メールアドレス
- ⑤ 保育の有無
保育有りの場合
 - ・保育希望の児童数
 - ・お子様のお名前(ふりがな付き)
 - ・生年月日
 - ・講座開始日10/16時点での年齢

申込期間 9/1(日)~9/20(金) 必着

- ※ 9/26(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。

第1回

10/16
Wed

10:00~10:40

10:50~12:00

保育オリエンテーション

交流会

※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一回未就学児親子自由参加型「あそびの会」開催など。

子育て中のママ同士、地域の話題や日々のこと、語り合ひましょう。
ハーブティータイムもお楽しみに。



保育してくれるのは...

「まんまるちゃん」

「1泊ホテル・アターにおやのタイム♪
子供が楽しく過ごせる工夫が沢山で、
安心して預けることができました」
—体験談—

第2回

10/28
mon

10:00~12:00

リース作り

～ドライフラワー風クリスマスリース～

プリザーブドグリーンをベースに、バラの実や木の実、トウガラシなどをあしらって、流行りのドライフラワーテイストのリースを作りましょう。

※自然素材を使用していますので、花材が一部変更になる場合もあります。



講師：柘植 恭子 さん フラワースクール フレーズ

「花でつながる、人とつながる」をコンセプトに、お花を通して日々の暮らしを楽しみながら、イキイキと活動したい女性を応援しています。専用アトリエでのプリザーブドフラワーレッスンを中心に、ハーバリウムやドライフラワーなど、年間を通してたくさんの生徒さまが楽しんでいらっしゃいます。2011年のアトリエオープンから、のべ約80名の認定講師を育成。百貨店でのアレンジメント販売、花材問屋さんへのレシピ提供など幅広く活動中。

第3回

11/6
wed

10:00~12:00

顔ヨガ

～笑顔も鍛えて子供に魔法をかけよう～

顔ヨガは、顔の筋肉を動かし、ストレッチし鍛えることで、シワの改善、むくみ、たるみを解消します。リフトアップ、小顔、眼精疲労、それに伴う頭痛、肩こりの解消、鼻炎、ドライアイ、視力回復にも効果的。たかが顔、されど顔です。顎関節症の方はご相談ください。ママの笑顔は、脳のミラーニューロンという働きによって、お子さんの心も穏やかにします。ママの笑顔も鍛えて、お子さんに魔法をかけましょう。

講師：渡邊 勢子 さん



保土ヶ谷区、旭区にてフェイスナル（顔）ヨガ、ヨガレッスンを週3~4本担当。近隣の幼稚園や学校、保土ヶ谷区社会福祉協議会主催のシニアヨガやデイケアセンター等で出張ヨガを行う。ハタヨガ、ベビーヨガ、産前産後ヨガ、ベビーマッサージ等のレッスンでも精神的に活動。ISD個性心理学、出張ファミリーカウンセリングやグループカウンセリング、アドバイザー講座などを行う。また、3人の子の母親である経験から子育て支援、講座も行っている。

第5回

11/25
mon

10:00~12:00

絵本講座

～絵本と仲良くなって！～

横浜市都築区で『つづきブックカフェ』実行委員会の代表をされている江幡千代子さんが、絵本について、こどもとのふれあいについて、お話をしてくれます。おじいさんおばあさん世代としてのお話もさせていただきます。

講師：江幡 千代子 さん

19年前、都筑区図書館の5周年記念行事にかかわった仲間と『つづき図書館ファン倶楽部』を立ち上げ、図書環境の向上のためにボランティアとして活動中。高齢者を対象に『JiJiBaBa絵本塾』を企画、そこから『つどおうJiJiBaBa隊』が発足して、読み聞かせなどの活動を展開中。自宅で『ふわり文庫』を主宰。今年、オレンジ色のキャンピングカーに絵本を積み移動してオープンする『つづきブックカフェ』をスタートしました。



第4回

11/18
mon

10:00~12:00

和菓子と楽しむお茶時間

～日本茶を手軽においしく～

子育てや家事に追われてなかなか自分の時間が持てないお母さん。隙間時間に日本茶でホッと一息しませんか。おいしい日本茶の淹れ方や家族みんなで楽しめる作り置きティーメニューをご紹介します。和菓子と煎茶のマリアージュもお楽しみください。

講師：まなべ よしえ さん

日本茶アドバイザー。練り切りアート® (nerikiri art®) 認定講師。日本茶・抹茶・和菓子教室 茶つみ主宰。日本茶・和菓子教室にて講座をする傍ら、各地での出張レッスン開催・カルチャーセンターでの講座も開講。



会場へのアクセス



「みどりーむ」(緑消防署奥)

〒226-0011 横浜市緑区中山町93-1

【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

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

※駐車場はありません。公共交通機関でご来館ください。駐輪場はあります。



みどりーむ運営委員会の
キャラクター
「みどりーちゃん」ですの
よろしくね♪

