

講座内容

	日時	講座	講師	場所	メッセージ
第1回	10月6日(月) 9:50~12:00	保育オリエンテーション & はじめまして!のおしゃべりタイム		みどりーむ	子ども大人もはじめまして! 新しい出会いが楽しみです♪
第2回	10月16日(木) 9:50~12:00	初心者OK ボクササイズ	元TBS系カメラマン 福田美紀子さん	中山 地区センター	今 注目のボクササイズ! 汗をかいて心も身体も リフレッシュしちゃおう♪
第3回	10月27日(月) 9:50~12:00	ハンドマッサージ & 仲良しティータイム	元TBS系カメラマン 藤原恵さん	みどりーむ	ハンドマッサージでリラックス♪ その後はのんびりおしゃべりしましょ。
第4回	11月11日(火) 9:50~12:00	仲良し夫婦のあり方講座	青木千景先生	みどりーむ	子どもがいる今だからこそ、 夫婦のこと もう一度考えてみよう!
第5回	11月23日(日) 12:45~14:45	映画上映会 『かみさまとのやくそく』		みどりーむ	お母さんのお腹の中にいた時の 記憶をお話してくれる子供たちの 映像を収録したドキュメンタリー映画です。
第6回	12月5日(金) 9:50~12:00	プリザーブドフラワー	アールグラーブ外教室 「サンデー・マリー」主催 池平陽子さん	みどりーむ	クリスマスにぴったりのアレンジを作って お家へお持ち帰りください!

昨年度受講ママの声

わかりやすく
熱くなる講座で
ありがたかったです

幸せな気持ちに
なりました。

子育てに頑張りがすぎて
心も身体も
ガチガチの状態でしたが
少し楽になりました。
機会があれば、また
受講したいです。

久しぶりに身体を動かすことが
出来てすごくリフレッシュ
できました。
先生も明るくて元気を
もらうことができました。

注意事項

- * 託児の有無に関わらず受講できますが、お子様同伴の受講はご遠慮ください。
- * 保育時間中にお子様へのおやつタイムがあります。(当選された保育希望者の方には別途、「保育カード」のご記入をお願いしています。食べ物アレルギー等、ご相談下さい。)

申込方法

「往復はがき」にて 9月20日(土) 必着

《宛先》 〒226-0011

横浜市緑区中山町93-1 緑区市民活動支援センター 「イキイキおかあさん」係

《記載事項》
右記参照

《返信表面》	《往信裏面》
<p>〇〇〇-〇〇〇〇</p> <p>申込み者の住所・氏名</p>	<p>① イキイキお母さん</p> <p>② 郵便番号・住所</p> <p>③ お名前・年齢</p> <p>④ 電話番号 (日中連絡のつく番号)</p> <p>⑤ 保育の有無 有の場合 ・保育児童の人数 ・お子様のお名前(ふりがな) ・生年月日 ・講座開始日(10/6)時点での月齢 ・託児経験の有無</p>

- * 往復はがきにお申込み者の住所・氏名の記載を忘れずお願いします。
- * 個人情報保護法に基づき、講座目的と講座案内以外には使用いたしません。

お問い合わせ

緑区市民活動支援センター (みどりーむ)

TEL 045-938-0631 / HP <http://ameblo.jp/kiikiokaasann2013>



会場地図

緑区市民活動支援センター(みどりーむ)



ハーモニーみどり内 中山地区センター



保育付

ママを頑張ってるあなたへ

一緒にリフレッシュ



講座

10月~12月の全6回



第5回

映画上映会

『かみさまとのやくそく』



同日開催
トークセッション

別途申込みが必要です
下の枠内も
ご覧ください！

第1回

はじめましての
おしゃべりタイム

第2回

ボクササイズ

make Friends!

第3回

ハンドマッサージ
&
ティータイム

第6回

プリザーブド
フラワー

第4回

書店やネットで大人気
『愛をうけとった日』著者
誕生学アドバイザー

青木千景先生

夫婦のあり方
講座

会場 緑区市民活動支援センター みどり一む / ハーモニーみどり内 中山地区センター

対象 緑区在住の子育て中のママ
応募される時点で全6回すべて受講できる方

定員 25名(応募者多数の場合は抽選)

参加費 ¥2500/全6回

保育 2歳以上 の未就学児(母子別室)
費用¥600/全6回

申込方法 往復はがき(裏面参照)

講座中、どんな人が
保育してくれるの？

「まんまるちゃん」



子育て経験豊富な
先輩おかあさんが
所属する緑区の
保育ボランティア
グループ

SPECIAL

公開講座・特別講演会

『かみさまとのやくそく』に出演
胎内記憶の第一人者
池川クリニック院長

女優
ヒプノセラピスト

池川明先生 × 宮崎ますみさん
トークセッション

リフレッシュ講座第5回に上映される映画『かみさまとのやくそく』
ご出演の池川明先生と女優の宮崎ますみさんをお招きしての
トークセッションです。映画と併せて参加したら、きっと濃密な
時間が過ごせますよ！お勧めです♪

平成26年11月23日(日) 午前10時~11時30分
みどり一む大会議室にて
料金 ¥1000
定員 70名

リフレッシュ講座受講の方には優先枠があります。
お子様連れでの参加可能です。(保育はありません)

主催 緑区家庭教育学級 「イキイキおかあさん運営委員会」/緑区役所地域振興課
イキイキおかあさんは毎年、前年度受講したママ達の有志で運営しています。