

まちコミ教室 8 August 2018

毎日の生活にちょっと役立つ教室、趣味や教養の教室など、地域の皆様が気軽に参加できるさまざまなジャンルの教室を、たくさんご案内して参ります。皆様のご参加を心よりお待ちしております。
※参加費のお支払いは現金のみとなります。※教室は都合により予告なく変更または中止になる場合もございます、予めご了承願います。
※会場は、指定があるものを除き、イオンタウン名西2階まちコミホールです。

お手軽! 1日講座

お手軽に始められます! 何か新しいことはじめませんか?

体育応援教室

基礎体力、基本的な運動能力の向上!

マット運動(前転、後転、逆立ちなど)や鉄棒を中心に指導します。

8/4・18 ±
9/1・15 ±
(4回コース)

3才~小学生
各年齢に応じて指導します



10:10~11:00
4回一括払い 5,000円
汗拭きタオル、水分補給用飲み物
児童体育教室講師 恵 隆雄

※保険代+諸費1,000円(保険に加入済の方は200円)
※保護者の付添いをお願いします。
※講座の対象年齢となるお子様の付添いによる入室については、見学科として1回500円を頂きます。

ほっとカフェ

~認知症カフェ~

8/29 水
13:30~15:30

申込み不要

どなたでも参加できます!

会場
2階 まちコミホール

認知症の人や、そのご家族を中心にどなたでも参加できます。コーヒーなどを飲みながら、くつろぎのひとときをお過ごしください。悩み事の相談や、情報交換、交流もできますよ。



13:30 ~ 受付開始
13:40 ~ 回想法
14:00 ~ 認知症カフェ
15:30 ~ 終了



どなたでも ¥ お一人100円 ボランティアグループほっと

2018 夏休み ママと子どものお教室!



夏休みの宿題お助け企画
8/25 土
スイスイ書ける! 夏休み読書感想文教室

子どもひとりて書くのが難しい読書感想文。書き方で困っていませんか? 書き方のコツを教わってもらって、実際に書いてみましょう!



定員12組

13:00~15:00
小学生
1名 1,500円
読書感想文に使う本、原稿用紙、筆記用具
自主勉強サークルLumiereスタッフ
※本はあらかじめ読んでください
※保護者様1名の付添いをお願いします。

夏休みの宿題お助け企画

夏休みの宿題工作/絵画教室

8/5 日

「夏の生活」に掲載される工作や、課題のポスターに取り組みます。困ったところは先生に相談しながら、素敵な作品を作りましょう!

定員 各8名

13:00~15:00
絵画(ポスター) 15:30~17:30
小学校1~3年生
1名各回 1,500円
工作:材料、のり、ボンドなど
絵画:画用紙、筆記用具、
絵の具、ペンなど
アトリエこころ主宰 鈴木いこ



※必要なものは全て各自でお持ちください
※絵画へお申込みの方...7月末までに絵のテーマをお知らせください

8/26 日
親子で聴くいのちのお話
いのちを大切に育む心

「赤ちゃんはどうやって生まれるの?」5歳までに80%の子供が聞いてくるといわれるこの質問。あなたならどう答えますか? いのちの始まりから、お腹の中でがんばったこと、生まれるときに発揮した力についてわかりやすくお話しします。周りの人も、自分も大切に育む心が育まれる内容です。



13:30~15:00
1家族 1,500円
年中以上のお子様とその保護者
筆記用具、色鉛筆又はクレヨン
公益社団法人 産生学協会認定 産生学アドバイザー 川原しのぶ

8/6 骨盤をととのえて10年後の体調に備えよう!

8月:足にアプローチして冷え、むくみを改善
生活習慣や日々の忙しさで、骨盤が締まった状態が続くと、イライラや不眠、不調の原因となります。骨盤を中心に、全身をあるべき姿に戻すことを主な目的とします。
13:45~14:45
成人女性 ¥1回 1,300円
ヨガマット又はバスタオル、汗拭きタオル、水分補給用飲み物
ビューティー・ベルヴィス認定講師 浅井 由紀

8/3 太ももの筋肉を鍛えよう

110回で気分が良くなり、20回で見た目が変わり、30回で体のすべてが変わる!といわれる、医学的根拠に基づいたエクササイズです。ストレッチとともに、体に負担なく筋肉をつけることができます。
10:15~11:00
成人女性 ¥1回 1,500円
ヨガマットまたはバスタオル、水分補給用飲み物
Studio Anga'n(スタジオ アンガン)
ピラティスインストラクター 三井 貴代

8/3 1day ゆかたレッスン

花火やお祭りこの夏は、あなたも素敵なゆかた姿でお出かけしませんか?
12:45~13:45
女性(子連れOK) ¥1回 1,000円
お持ちの着、浴衣、帯、小物
細川 歌子
※浴衣をお持ちでない方は貸出しますので、申込みの際お申し出ください。
※1回で着られるようになりますが、2回以上のご参加も可能です。

8/20 しあわせ歌声サークル

いい歌を大きな声で歌うのはとても気持ちが良いですね。心にたまったストレスやモヤモヤした気持ちも、声と一緒に吐き出してスッキリしましょう!
13:00~13:45
どなたでも ¥500円
水分補給用飲み物 小塚 佐知子

8/29 簡単手作り教室

黒い用紙の表面を専用ペンで削ると下からカラフルな色が出てきて、自分だけのオリジナル作品が作れます!大人も子どもも楽しくて夢中!
※額面のデザインは、変更になる場合がございます。
10:00~11:30 1組 600円(1個分の材料費)
クラフトハートトーカイ講師
※お申込み期限 8/28(火)
※小学校3年生までは、保護者同伴で ※サンプル写真はイメージです。

8/3 産後リカバリーヨガ

産後でも無理なくできるヨガは、呼吸を意識して行うことで、自律神経のバランスを整えます。
10:15~11:00 ¥1回 1,000円
生後2ヶ月から1歳くらいまでの赤ちゃんママ
大きめのバスタオル、汗拭きタオル、水分補給用飲み物
IHTA認定ヨガインストラクター 上田 静香

8/3 スキンシップたいむ

スキンシップたいむは、整体師と助産師の先生が考案した、お洋服を着たまに行えるベビーマッサージです。赤ちゃんとのふれあいで生まれる心と体のすてきをお伝えします。
8/3 スキンシップたいむのミニ体験とおしゃべり会
歌に合わせたベビーマッサージの体験をします。その後は子育ての悩みや疑問を、みんなでしゃべりながら楽しく過ごしましょう。

8/24 すてき☆スキンシップ 1day講座

魔法の言葉と魔法のなでなどで、子どもたちの身体に起きるすてきなことをお母さんに体験してもらいます。スキンシップで育った講師の子の今をお目にかけます。
11:15~12:00 ¥8/3 500円 8/24 1,000円
未就園児(生後2ヶ月~)と保護者 バスタオル
NPO法人 KENちゃんハウス インストラクター 鬼頭 弓恵

8/2 赤ちゃんママのふれあい教室

赤ちゃんが生まれたら 生後2ヶ月~6ヶ月くらいまでの赤ちゃんママ
ママと赤ちゃんの良好な親子関係を育む土作りを行います。
●赤ちゃんの身体に本来備わったチカラを引き出すふれあいマッサージ
●骨盤を中心にママの身体を整える簡単なセルフケア
●ママがホッとするような子育てのお話
10:15~11:00
※ふれあいマッサージはお洋服をつけたまま行います。

8/2 赤ちゃんが少し大きくなったら

赤ちゃんが少し大きくなったらお母さんの体づくりをはじめましょう。
●赤ちゃん同伴OK!産後の骨盤調整ヨガ
●赤ちゃんとのふれあいタイム
11:15~12:00
※動きやすい服装でお越しください。
<共通のご案内>
1ヶ月3回 3,000円 1回ずつは 各1,200円
バスタオル、手ぬぐいまたは長めのタオル、水分補給用飲み物
BYA認定骨盤調整ヨガ® 講師 川原しのぶ

8/4 大人のペン習字

基礎からしっかりと学習して美しい文字を身につけます!年賀状、お礼状、のし袋書き等にも挑戦しましょう。
1部 16:00~16:45
2部 17:00~17:45
中学生~ ¥1回 1,300円
書道・ペン習字講師 伊藤 桃苑
※初回の参加は道具類を貸出します。
2回目以降継続される場合、教材をお求めいただけます。

8/4 にっこりゆったりヨガ

毎日がんばっているあなたに!心地よく身体を動かしながら、毎日楽しく暮らすヒントも見つけていきましょう。
14:15~15:15
成人女性
¥1回 1,300円
バスタオル又はヨガマット、汗拭きタオル、水分補給用飲み物
全米ヨガアライアンス(RYT200) 桑原 かなえ

8/25 バランスボールエクササイズ

リハビリから生れたエクササイズなので、関節に負担をかけずに体力アップができます。
女性=骨盤を整え、体幹強化
男性=運動不足解消、体幹強化
子ども=バランス感覚・運動神経の向上、姿勢矯正
10:15~11:00
男女どなたでも(子連れOK) ※小学生~子どものみの参加可
¥大人1,000円・ボールレンタル代300円
子ども500円・ボールレンタル代300円 ※未就園児でボール不要の方は無料
タオル、水分補給用飲み物
産後ケア、バランスボールインストラクター 横石 亜紀

絵本・紙芝居の読み聞かせ
無料 申込み不要
8/25 土
13:30~14:00
ほんほん
会場 2階 キッズ広場

8/4 はじめての男ヨガ

体を整えるだけでなく、精神的な落ち着きを得られるので、男性の仕事や健康にも効果大!
13:00~14:00
男性
¥1回 1,300円
大きめのバスタオル、汗拭きタオル、水分補給用飲み物
全米ヨガアライアンス(RYT200) 桑原 かなえ

8/7 こころやすらぐヨガ

深くゆったりとした呼吸を意識しながら、ココロとカラダをほぐしましょう。
19:00~20:00
成人女性
¥1回 1,500円
バスタオル又はヨガマット、汗拭きタオル、水分補給用飲み物
全米ヨガアライアンス(RYT200) 桑原 かなえ

8/5 わらべうたベビータッチ

赤ちゃんが大好きなわらべうたを歌いながらベビーマッサージをします。簡単に覚えられ、楽しい、リラックス、安眠など、親子双方にとって。
11:15~12:00
ママ・パパと赤ちゃん(2ヶ月~ハイハイくらい)
¥1組 1,000円
バスタオル、水分補給用飲み物
わらべうたベビーマッサージインストラクター 田口 禮子

親子の読み聞かせ会
大人も子どももみんなで一緒に楽しみましょう。
13:30~14:00
ほんほん
会場 2階 キッズ広場

カテゴリについて イベント 大人 子ども 親子 親子・子ども 男性 夜間 土曜 日曜 アイコンについて 開催日時 対象 参加費 持ち物 講師 主催

まちコミ教室お申込み方法 お気軽にお申込みいただけます! ご参加される前に必ずお読みください

A 店頭にて キッズ広場横窓口(受付時間10:00~18:00)にて、開催日の3日前までにお申込みください。
B フリーダイヤルから 下記フリーダイヤルより「まちコミ教室」事務局へお申込みください。
C ホームページから 名古屋市区 マムズ 検索 http://moms.ciao.jp/

まちコミ教室のお申込み・お問合せ 「まちコミ教室」事務局 イオンタウン名西 2Fキッズ広場横 moms. 0800-2000-580 受付時間 10:00~18:00

イオンタウン名西 × moms. 休業のお知らせ 8月10日~16日の間、受付業務をお休み致します。