

～巢南中～ (会場は巢南公民館です)

ふれあい保育体験&同時開催講座のご案内

中学生の保育体験にご協力をお願いします。中学生ががんばって保育します。
その間 ママ達は自由時間です。同時講座もありますのでよかったですらぜひご参加ください。

◆ 2018年6月28日(木)・29日(金)・7月3日(火)・4日(水)・5日(木)

◆ 集合: 6月28日・29日・7月4日・5日 10:35 保育時間 10:50~12:10 講座時間 10:55~12:05

※7月3日のみ 10:25 保育時間 10:40~11:50 講座時間 10:45~11:45

◆ 保育体験会場: 巢南公民館 多目的ホール

◆ 申込み開始日: 6月4日(月)9:00~

◆ 保育&講座の申込み方法: メールでご本人のみ受け付けます。

件名「巢南中 保育体験申し込み」とし、①~⑦を明記して送信してください。

①保護者のお名前

②お子さんのお名前(ひらがな)・性別

③ // 年齢(○才○ヶ月)

④電話番号

⑤協力いただける日(何日でもOKです。)

⑥参加希望の同時講座名(講座に参加しない場合は、「参加なし」としてください)

⑦もし、ママまたはパパが、中学時代に瑞穂市内の中学で保育体験を経験された方は、その旨お知らせください。

※受付の返事は、パソコンからメールで送信します

パソコンからのメールを拒否されている方は、解除しておいてください。

※2日経っても返信が無い場合は、お電話にてお問い合わせください。

※講座参加者が優先となりますことを、ご了承ください。

◆ 申し込み・問い合わせ: NPO 法人キッズスクエア瑞穂

メール kids_sq@dream.com TEL/FAX 058-326-2236



◆ 託児の持ち物

おむつ・ビニール袋
着替え・おやつ
お茶またはミルク



◆ 同時講座

●6月28日・7月3日・4日・5日 会場: 巢南公民館 & 動きやすい服装

●6月29日 会場: あんず園 (巢南公民館のすぐ北側 徒歩1分)

6月28日(木) こっこクラブ「カイロヨガ」 ◆参加費: 800円 ◆持ち物: 水分・バスタオル

東洋医学(呼吸・経絡)と西洋医学(解剖学・骨盤矯正カイロ)の組み合わせだったヨガで、体の不調を改善し、体の中から健康をサポートしていきます。体が硬くても大丈夫! ココロとカラダをリフレッシュしましょう。

◆講師: 野村美智留さん(全米ヨガ認定インストラクター)

6月29日(金) あんず園でおしゃべり会 ◆参加費: ドリンク代 400円~(モーニング付き)

カフェでお茶を頂きながら、おしゃべりしませんか?

子育ての話や幼稚園・保育園遊びの話など情報交換できると思いますよ。

7月3日(火) こっこクラブ「ヨガセラピー」 ◆参加費: 800円 ◆持ち物: 水分・バスタオル

アロマの香りの中、呼吸法・アーサナ(体操)・瞑想で身体と心を浄化します。睡眠障害のかた、うつなど心の悩みのあるかた、自分自身をみつめてみたい方にオススメの気づきのヨガです。

◆講師: 廣瀬美樹さん(インド政府公認ヨーガ インストラクター&ヨーガセラピスト)

7月4日(水) 暮らしの中のセルフケア&コミュニケーションワーク ◆参加費: 800円 ◆持ち物: 水分・タオル

ボールを使わずに自分で筋肉を動かしてコリをほぐすセルフケアをお伝えします。後半のコミュニケーションワークでは子どもの話ではなく母となった私の話を一緒に楽しんでみませんか?

◆講師: 山本裕子さん(認定NPO法人マドレポニータ 産後セルフケアインストラクター)

7月5日(木) こっこクラブ「ズンバ」 ◆参加費: 800円 ◆持ち物: 水分・室内シューズ

ラテン系の曲・踊りをベースに、メレンゲ・サルサ・ベリーなどを組み合わせたダンスフィットネスです。心肺機能を向上させると共に多くのカロリーを消費し脂肪を燃焼させる効果も期待できます。

◆講師: rikoさん(FITNESS インストラクター)