

～託児つきリフレッシュ講座～

ココクラブ



2025年度新規募集!

時短! こだわりクッキング

時間をかけず簡単、しかも栄養たっぷりの献立がいっぱい!

食材の保存方法、時短テクなど役立つ情報もいっぱい!

料理が苦手な人も大丈夫、基礎から丁寧に教えてもらえます。

- 時間：月1回 水曜日 10時～12時半（日程、内容は裏面参照）
- 参加費：800円（別室託児あり1人300円）
- 材料費：500円
- 会場：「ふーちゃんの元気食堂」
本巢市見延 1399-2 敷島産業(株)内



カイロヨガ

東洋医学（呼吸・経絡）と西洋医学（解剖学・骨盤矯正カイロ）の組み合わせさせたヨガで、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～

ヨガセラピー

動きケア®機能改善エクセサイズの手法も取り入れたヨガセラピーです。
しなやかな体と心を、簡単なヨガで手に入れましょう♪

ズンバ

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。

- 時間：カイロヨガ } 11時～12時10分
- ヨガセラピー } 11時～12時
- ズンバ } 11時～12時
- (日程、内容は裏面参照)
- 参加費：800円（別室託児あり 1人300円）
- 会場：巢南公民館

託児のない人の参加も大歓迎!



全て入会金・年会費 無料 参加費のみ（材料費別途）でOK! お気軽にご参加ください!

- 申込受付：開催日の1ヶ月前から受付開始。締切りは、開催日の7日前です。
参加講座名、氏名、電話番号、託児のお子さんの名前（〇才〇ヶ月）を下記までメールでお申し込みください。
※受付完了は返信メールでお知らせします。
- キャンセルについて 参加費：キャンセルの連絡がない場合は、全額負担いただきます。
材料費：開催日の2日前の朝9時以降の連絡は、全額負担いただきます。
託児：前日の午後3時以降の連絡は、全額負担いただきます。

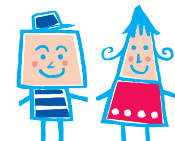


受付申込み

NPO 法人
キッズスクエア
瑞穂

TEL/FAX 058-326-2236
(平日9時～5時)
Email kids.sq@dream.com
HP http://kidssq.org
〒501-0204
岐阜県瑞穂市馬場春雨町 1-4g

もっと みんなで



時短！こだわりの食 10:00～12:30			
講師：馬場美穂さん ・管理栄養士・肥満予防健康管理士・薬膳食育士・敷島産業(株)所属・防災士			
日程	内容	日程	内容
4/16 (水)	抗酸化食材でサビない身体に	11/19 (水)	蒸し生姜で体内温度アップ 冷え知らずの身体に
5/21 (水)	オリゴ糖を摂り善玉菌を育てよう	12/17 (水)	身近な食材でおもてなし料理
6/18 (水)	脂肪をため込まない食材で身体スッキリ	1/21 (水)	冬野菜の栄養を丸ごといただく
7/16 (水)	夏野菜の効用を活かして夏バテ知らず	2/18 (水)	免疫力を強化し感染症に負けない
9/17 (水)	乾・缶・簡料理®で いざという時に備えよう	3/18 (水)	腸内環境を整える食材で美肌に
10/15 (水)	重ね技で時短料理 フライパンひとつでおかず 3品	※日程や内容が、都合により変更になる場合がありますが、ご了承ください	

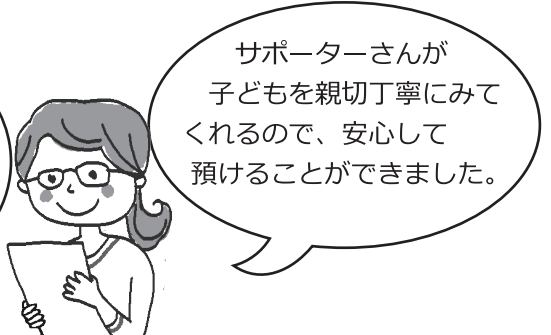
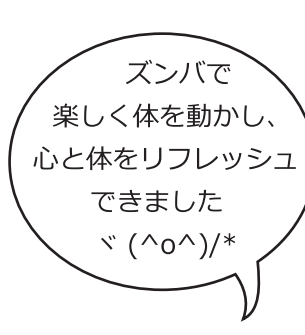
持ち物 : エプロン・三角巾 (バンダナ可)・ふきん・台ふきん
 持ち帰る場合 : 容器・保冷剤・保冷パック

カイロヨガ		講師：野村美智留さん ・全米ヨガ認定インストラクター・東洋医学と経絡ヨガ・視力向上ヨガ				
ヨガセラピー		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				
【火】 11:00 ~12:10	カイロヨガ	・4/22	・6/24	・9/30	・11/25	・2/24
	ヨガセラピー	・5/20	・7/15	・10/21	・12/16	・3/17

ズンバ		講師：riko さん ・FITNESS インストラクター		
【木】 11:00 ~ 12:00	・4/10	・5/8	・6/12	・7/10
	・9/11	・10/9	・11/13	・12/11
	・1/8	・2/12	・3/12	

持ち物ほか
 : 水分補給用のお茶か水・バスタオル・動きやすく、リラックスできる服装
 : ヨガマット (無い方はこちらで用意します。:要連絡)

持ち物ほか
 : 水分補給用のお茶か水・室内シューズ
 ・発汗でき、動きやすい服装



キッズスクエア瑞穂の
インスタグラム

活動のようすを
お伝えしています



@KIDSSQMIZUHO

キッズスクエア瑞穂の
公式ライン

活動のお知らせが届きます。
チャットで個別に連絡もできます

