

～託児つきリフレッシュ講座～

ココクラブ



2026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: 600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♪

託児のない人の参加も大歓迎!



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



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。

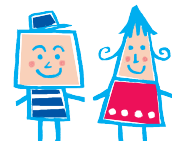


申込み先

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 |
|-----------|-----------------------------|------------------------------------|---------------------------|
| 4/15 (水) | 抗酸化食材でサビない身体に | 11/18 (水) <i>25 (水)</i> | 蒸し生姜で体内温度アップ 冷え知らずの身体に |
| 5/20 (水) | オリゴ糖を摂り善玉菌を育てよう | 12/16 (水) | 身近な食材でおもてなし料理 |
| 6/17 (水) | 脂肪をため込まない食材で身体スッキリ | 1/20 (水) | 冬野菜の栄養を丸ごといただく |
| 7/15 (水) | 夏野菜の効用を活かして夏バテ知らず | 2/17 (水) | 免疫力を強化し感染症に負けない |
| 9/16 (水) | 乾・缶・簡料理®で いざという時に備えよう | 3/17 (水) | 腸内環境を整える食材で美肌に |
| 10/21 (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・保冷バック

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 | ・4/28 | ・6/23 | ・9/29 | ・11/24 | ・2/9 |
| | ヨガセラピー | ・5/19 | ・7/14 | ・10/20 | ・12/15 | ・3/16 |

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)

ズンバ

講師：riko さん

・FITNESS インストラクター

| | | | | |
|----------------------------|-------|-------|--------|--------|
| 【木】 11:00 ~ 12:00 | ・4/9 | ・5/14 | ・6/11 | ・7/9 |
| | ・9/10 | ・10/8 | ・11/12 | ・12/10 |
| | ・1/14 | ・2/4 | ・3/11 | |

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



料理が苦手でしたが、
少人数でとても聞きやすい
雰囲気、楽しく
参加できました。

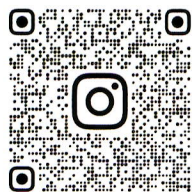
ズンバで
楽しく体を動かし、
心と体をリフレッシュ
できました
ヾ(^o^)/*



サポーターさんが
子どもを親切丁寧にみて
くれるので、安心して
預けることができました。

キッズズクエア瑞穂の インスタグラム

活動のようすを
お伝えしています



@KIDSSQMIZUHO

キッズズクエア瑞穂の 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

