



プリバラ発、今月のイベントスケジュール

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						1 シニア向け体操&ランチ 10月6日(木) ・焼き込みごはん ・さんまのコンフィ ・酢の物 ・すまし汁 10月20日(木) ・本場さぬきうどん ・えび天のせ ・季節の果物
2 10:30~11:30 BabyYogaマッサージ教室	3 10:30~11:30 BabyYogaマッサージ教室	4 13:30~14:30 体型と体質改善の講座	5 10:30~11:30 1歳児 Happy楽育サークル 19:45~20:45 ボックスエアロ講座	6 10:30~11:30 心地よく暮らす整理収納術 10:30~11:30 Ikujuベビーマッサージ教室 10:30~12:30 シニア向け体操&ランチ	7 10:30~11:30 体型と体質改善の講座	8 10:30~11:30 体型と体質改善の講座 16:00~17:00 フラ&タヒチアンダンス講座
9 10:30~11:30 BabyYogaマッサージ教室	10 体育の日	11 13:30~14:30 体型と体質改善の講座	12 10:30~12:00 Golfレッスン 10:30~11:30 19:45~20:45 骨盤ストレッチ&ベリーダンス ムーブメント講座	13 10:30~11:30 Ikujuベビーマッサージ教室 13:30~14:30 バレトン講座	14 10:30~11:30 体型と体質改善の講座 16:00~17:00 フラ&タヒチアンダンス講座	15 MAMA CAFE ママカフェ ●秋の前菜3種 ・かぼちゃのキッシュ ・白野菜のピクルス ・生ハムと柿のサラダ ●ごぼうのポタージュスープ ●チキンとキノコの パプリカシチュー ●ピメントライス ●デザート
16 10:30~11:30 BabyYogaマッサージ教室	17 10:30~11:30 BabyYogaマッサージ教室	18 13:30~14:30 体型と体質改善の講座 12:00~ All Star Chef 17:00~18:00 ガールズHIPHOPスタジオ	19 10:30~11:30 0歳児 Happy楽育サークル 10:30~12:00 Golfレッスン 19:45~20:45 ボックスエアロ講座	20 10:30~11:30 心地よく暮らす整理収納術 10:30~11:30 Ikujuベビーマッサージ教室 10:30~12:30 シニア向け体操&ランチ	21 10:30~11:30 体型と体質改善の講座	22 10:30~11:30 体型と体質改善の講座 13:30~14:30 離乳食教室 16:00~17:00 フラ&タヒチアンダンス講座
23 13:30~14:30 ピラティス&ヨガ講座	24 13:30~14:30 ピラティス&ヨガ講座	25 13:30~14:30 体型と体質改善の講座	26 10:30~12:00 Golfレッスン 10:30~11:30 19:45~20:45 骨盤ストレッチ&ベリーダンス ムーブメント講座	27 10:30~11:30 Ikujuベビーマッサージ教室 12:00~ MAMA CAFE 13:30~14:30 バレトン講座	28 10:30~11:30 体型と体質改善の講座 13:30~14:30 離乳食教室 16:00~17:00 フラ&タヒチアンダンス講座	29
30		31				

Ikujuベビーマッサージ教室

日程 毎週木曜日 10:30~11:30
定員 10名 対象 生後2ヶ月~1才
持ち物 バスタオル・フェイスタオル・赤ちゃんの飲み物
講師 育珠協会認定 Ikujuケアインストラクター 高木先生

Baby Yogaマッサージ教室

日程 第①・第③月曜日 10:30~11:30
定員 15名 対象 生後2ヶ月~1才半・プレママ
持ち物 ヨガマット又はバスタオル・フェイスタオル
動きやすい服装・お子さんの水分補給の飲み物
講師 内閣府認証NPOローハスクラブ 認定インストラクター 川村晃子先生

ワンコイン講座 参加費 1回 ¥500 会場 プリムローズ内
ワンコイン講座はすべて予約制になります。

忙しくて、定期的に通うのは無理かも...という方も気軽に受講できる、プリムローズで人気のワンコイン(500円)講座。講座バリエーションもますます多彩にぜひお気軽にご参加ください。

ピラティス&ヨガ講座

日程 第②・第④月曜日 13:30~14:30
定員 25名
持ち物 動きやすい服装・タオル
講師 後藤先生

体型と体質改善の講座

日程 毎週火曜日 13:30~14:30
毎週金曜日 10:30~11:30
定員 25名 持ち物 動きやすい服装・タオル
講師 SHOKO先生

親子でHappy楽育サークル

日程 第③水曜日 10:30~11:30
対象 生後4ヶ月~1才までの
お子さんとママ
定員 10組

親子で楽しめる手遊び、歌遊び、お話し遊び、ゲームなどを通してお子さんとのスキンシップとコミュニケーションを図り、心の育みを！
また育児を楽しんでいる方も、悩みを感じている方も、参加する皆さんとの会話の中からより楽しい育児「楽育」のヒントを見つけて頂ければと思います。気楽にお友達と、或いはお友達作りにご参加下さい。

骨盤ストレッチ&ベリーダンスムーブメント講座

日程 第②・第④水曜日
①10:30~11:30 ②19:45~20:45
定員 25名
持ち物 動きやすい服装・タオル 講師 HIROKA先生

ボックスエアロ講座

日程 第①第③水曜日 19:45~20:45
定員 25名
持ち物 動きやすい服装・タオル
講師 後藤先生

フラ&タヒチアンダンス講座

日程 第②・第④金曜日 16:00~17:00
定員 25名 対象 お子様(2才~)から大人まで
初心者、親子参加大歓迎!
講師 カバ・フラ・オ・ブアラニ・ブアメリア
認定講師 高橋奈緒子先生

バレトン講座~Balleton~

日程 第②・第④木曜日 13:30~14:30
定員 25名 持ち物 動きやすい服装・タオル
講師 Namie先生
FTPジャパン バレトン養成講座修了
インド政府公認 VYASAのヨガ教師養成講座修了

心地よく暮らす整理収納術 毎月テーマによって2回の講座を開講

テーマ クローゼット整理
クローゼットを開けると洋服がいっぱい。でも、いざ、出かけようと思っても、着ていく洋服がない。気が付くといつも同じ洋服を着ていることありませんか?クローゼット整理のコツを知って、ラクラク衣替え、すっきりクローゼットにしませんか。

日程 その① 10月 6日(木) 10:30~11:30
その② 10月20日(木) 10:30~11:30
※その①、その②、続けて受講される事をお勧めします。

定員 15名
講師 日本ライフオーガナイザー協会
マスターライフオーガナイザー 竹内靖子先生

ガールズHIPHOPスタジオ

今人気のPOPグループの曲や、ノリの良いかわいっこい曲に合わせ、ヒップホップのステップで元気に、楽しく、踊りましょう。クール&セクシーな女の子らしさを、ヒップホップで表現し、気持ちの良い汗をかきましょう!

日程 第③水曜日 17:00~18:00
対象 幼稚園年長さん~小学生の女の子
参加費 500円 講師 内山先生

離乳食教室

それぞれの月齢に合わせた注意点・食材選びや料理法などを紹介いたします。また、簡単に作って赤ちゃんの頭に良いレシピをデモンストレーションしながら、楽しくお話しさせていただきます。離乳食をどのように始めたらよいか分からない方、メニューのレパートリーがなくて困っている方、是非参加してください。

5~6ヶ月:ニンジンかゆ・豆腐ほうれん草
7~8ヶ月:フルーツオートミール・高野豆腐のスープ
9~11ヶ月:かつおとじゃがいものグラタン
12ヶ月:イワシ団子と野菜の煮物

日程 10/28(金) 13:30~14:30 定員 15名
対象 生後5ヶ月~1歳までの離乳食 参加費 500円
講師 管理栄養士 後藤恵子先生

講座は全て予約制となっています。ご予約は...TEL.058-252-5006

岐阜県女性再就業サポートセミナー 先着順受付

★3日間コース ビジネスライフに役立つ実践的な講座や、仕事と子育てを両立するママのためのライブ講座を開催します。

第1回 10/12(水)	10/13(木)	10/14(金)
●コミュニケーション能力UP ●インターネット活用術	●美・マナー講座 ●美・English	●ささっと! 美食 ●再就業実践講座
第2回 10/17(月)	10/18(火)	10/19(水)
●コミュニケーション能力UP ●オーガナイズ術	●美・彩(カラーコーディネート) ●メイクアップ	●企業が求める人材講座 ●再就業実践講座
第3回 10/26(水)	10/27(木)	10/28(金)
●コミュニケーション能力UP ●美文字講座	●心理学による自己分析 ●オーガナイズ術	●ファイナンシャルプランニング ●再就業実践講座

★5日間コース
Excel, Wordの初歩コース
会場: なごみ
10/24(月)・25(火)
・26(水)・27(木)
・28(金)

お申込み・お問い合わせは (株)サン・テンポラリー TEL.058-214-8091 FAX.058-214-8097
E-mail: gmama@suntemporary.com

セミナーのご案内

生命保険の上手な加入方法

必要なものを、必要なだけ、できるだけ効果的に、かつ効果的に用意してありますか?

日程 10月17日(月) 10:30~12:00
会場 チャイルドデイケアセンター なごみ
参加費 無料 定員 5名程度

●託児無料(参加者のお子さん限定)
●駐車場:あり(お申込みの際に駐車場利用の有無をお伝え下さい)
●講師: 柳川 悦子
(日本ファイナンシャルプランナーズ協会 会員)
※当日のキャンセルは30分前までご連絡下さい。
お問い合わせ・お申込み
フリーダイヤル0120-281-848
管理部/ 田原・尾方