



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
<b>A HAPPY NEW YEAR!</b>						
2	3	4	5	6 10:30~11:30 Ikujuベビーマッサージ教室 20:00~21:00 ピラティス&ヨガ講座	7 10:30~11:30 体型と体質改善の講座	8 ★ ママカフェ 12月18日(火) ～野菜たっぷりのおかず～ ・国産牛スジのおしょうゆ煮 ・鮭の南蛮漬ゆず風味 ・里いものコロケ ・きのこと青菜のおひたし ・菜めし・もずくのすまし汁 ・りんごのミルクレープ ・かぼちゃプリン
9	10	11	12 10:30~12:00 Golfレッスン 11:00~12:00 20:00~21:00 骨盤ストレッチ&ベリーダンス ムーブメント講座	13 10:30~12:30 シニア向け体操&ランチ 10:30~11:30 Ikujuベビーマッサージ教室 20:00~21:00 ピラティス&ヨガ講座	14 10:30~11:30 体型と体質改善の講座	15 ★ シニア向け体操&ランチ 1月13日(木) ・カキとエビフライ ・カブの浅漬け ・豆腐とワカメのお味噌汁 ・白飯 1月27日(木) ・野菜たっぷり豆腐チゲ鍋 ・チヂミ (韓国風お好み焼き)
16	17 10:30~11:30 BabyYogaマッサージ教室	18 12:00~ ママカフェ	19 10:30~12:00 Golfレッスン 20:00~21:00 ボックスエアロ講座	20 10:30~11:30 Ikujuベビーマッサージ教室 20:00~21:00 ピラティス&ヨガ講座	21 10:30~11:30 体型と体質改善の講座	22
23 30	24 10:30~12:00 Happy子育て術 13:30~14:30 ピラティス&ヨガ講座	25	26 10:30~12:00 Golfレッスン 11:00~12:00 20:00~21:00 骨盤ストレッチ&ベリーダンス ムーブメント講座	27 10:30~12:30 シニア向け体操&ランチ 10:30~11:30 Ikujuベビーマッサージ教室 20:00~21:00 ピラティス&ヨガ講座	28 10:30~11:30 体型と体質改善の講座 ★ All Star Chef 12:00~ プリムローズ	29 ★ 特製ビーフシチュー ・バスタサダ・手作りリボン ・デザートプレートの盛り合わせ
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か月~1才半・プレママ  
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か月~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 内閣府認定NPOローハスクラブ 認定インストラクター 川村晃子先生

---

### ピラティス&ヨガ講座

日程 第2・第4月曜日 13:30~14:30  
毎週水曜日 20:00~21:00  
定員 25名  
持ち物 動きやすい服装・タオル  
講師 後藤先生 ※11月から時間が変更になりました。

---

### 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  
①11:00~12:00 ②20:00~21:00  
定員 25名  
持ち物 動きやすい服装・タオル  
講師 骨盤ストレッチ&ベリーダンスインストラクター HIROKA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。  
忙しい、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。  
☆2月より変更します☆

毎月テーマにそって2回の講座を開講

#### 心地よく暮らす整理収納術

テーマ ホームファイリング編  
新年を迎え、「今年こそは、心地よく暮らしを」と思われている方も多いと思います。光熱費の領収書やお子様のお知らせ、保険証書や、診察券など、家の中には、紙類、書類がたくさんあります。新年の始まり、まずは、家の中の書類、紙類の整理をしませんか。

日程 その①1月13日(木) 10:30~11:30  
その②1月27日(木) 10:30~11:30  
※今回は2回で完結の講座です。その①、その②の両講座の受講をお勧めします。

定員 15名(予約制)  
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

### 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。  
忙しい、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。  
☆2月より変更します☆

毎月テーマにそって2回の講座を開講

#### 心地よく暮らす整理収納術

テーマ ホームファイリング編  
新年を迎え、「今年こそは、心地よく暮らしを」と思われている方も多いと思います。光熱費の領収書やお子様のお知らせ、保険証書や、診察券など、家の中には、紙類、書類がたくさんあります。新年の始まり、まずは、家の中の書類、紙類の整理をしませんか。

日程 その①1月13日(木) 10:30~11:30  
その②1月27日(木) 10:30~11:30  
※今回は2回で完結の講座です。その①、その②の両講座の受講をお勧めします。

定員 15名(予約制)  
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

日程&時間変更のお知らせ

ピラティス&ヨガ講座 夜の部	毎週木曜日 20:00~21:00	⇒ 第②④月曜日 19:45~20:45(2月より)
ボックスエアロ講座 夜の部	第①③水曜日 20:00~21:00	⇒ 毎週木曜日 19:45~20:45(2月より)
骨盤ストレッチ&ベリーダンスムーブメント 夜の部	第②④水曜日 20:00~21:00	⇒ 第②④水曜日 19:45~20:45(2月より)

その他、プリムローズからのお知らせ  
プリムローズの研修室、スタジオは1時間単位でのレンタルが可能です。教室、研修会、サークル、会合、お誕生日会等でご利用頂ける各種お部屋をご用意しております。

研修室2	~15名	1H/1,500円(共益費300円)
研修室3	~20名	1H/1,800円(共益費500円)
多目的ルーム	~20名	1H/1,800円(共益費500円)
研修室4	~40名	1H/2,000円(共益費800円)
スタジオ		1H/2,000円(共益費800円)

### 1月の特別企画 「やる気」と「自信」を引き出す!「Happy子育て術」

日程 1月24日(月) 10:30~12:00  
レッスン料 1,500円 定員 6名(予約制)  
講師 東ちひろ先生(ひがし ちひろ)  
幼稚園、小学校教諭、中学校相談員を経て、「東ちひろマザーズセラピー」を開設。日本カウンセラー協会認定カウンセラー、上級教育カウンセラー、(財)生涯学習開発財団認定コーチ。著書に「子供が伸びる魔法のコーチング(学陽書房2010年9月)がある。

心理学・コーチングをベースにした、「やる気」と「自信」を引き出すHappy子育て術をお伝えします。子育ての悩みをスッキリ解消しましょう!

### スポーツ Golfレッスン

レッスン代無料・単発受講可能  
インストラクターによるレッスン代、入場料は無料です。

日程 1月12日(水)・19日(水)・26日(水)  
時間 10:30~12:00  
定員 8名 巡回指導形式  
場所 インタークルー マーサ21西 環状線沿い  
料金 ボール代

各自プリペイドカードを購入してください。  
※レンタルクラブあります。

初心者大歓迎

講座は予約制となっております。ご予約は... TEL.058-252-5006

### 女性再就業サポートセミナー

主催/岐阜県商工労働部 労働雇用課 Gifu

子育ても、自分育てもHappyに! 楽しい8講座でスキルアップ! 働くママを目指しませんか!

受講料 テキスト代・託児料 無料

[対象] 結婚・出産・育児などを契機に 離職・休業し、今後再就職を目指す方

第6期	2/2(水)・3(木)・4(金)・8(火)・9(水) パソコン講座 好評につき受付終了しました	第7期	2/16(水)・17(木)・18(金)・21(月)・23(水) コミュニケーション能力アップ講座 ビジネストレーニング講座等 好評につき受付終了しました
第8期 (全5日間) 若干名募集中	3/3(木) コミュニケーション能力アップ講座 コミュニケーション能力を上げ自分磨きをしましょう!心理テストや体験学習を通して自分を見つめ直し、再就職活動に生かしましょう。	3/4(金) ビジネストレーニング講座 いざ仕事を始めるとなると不安になることがたくさん。ビジネスでの電話対応・お茶の入れ方・メールなど、初歩的な事だけでも一度再確認したい事を実演を交えて説明いたします。 就活で差のつく話し方講座 苦手な面接、社内での上司・同僚への話し方など、人と上手に付き合っていくための話し方講座です。自分に自信が持てる話し方のコツが学べます。	3/8(火) 美ワークライフ講座 (美食) 印象をよく見せてくれる「美メイク」や、「美」食づくりなど美についてトコトコこだわった講座です。美食メニューで作った料理は、皆さんに食べていただきます。

[時間] 10:00~15:00(休憩 12:00~13:00) / [定員] 各期10名程度 / [会場] 第8期:チャイルドデイケアセンター NAGOMI