



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1	2 10:30~12:00 Golfレッスン	3 10:30~11:30 kujuベビーマッサージ教室 19:45~20:45 ボックスエアロ講座	4 10:30~11:30 体型と体質改善の講座 10:30~11:30 心地よく暮らす整理収納術	5 ★ ママカフェ Afternoon Tea Party ・シュヴァルツヴェルダー ・キルシュトルテ ・ザッハトルテ ・カルディナルシュニッテン こだわりの珈琲と共に
6 10:30~11:30 BabyYogaマッサージ教室	7 10:30~11:30 BabyYogaマッサージ教室	8	9 10:30~12:00 Golfレッスン 11:00~12:00 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	10 10:30~12:30 シニア向け体操&ランチ 10:30~11:30 kujuベビーマッサージ教室 19:45~20:45 ボックスエアロ講座	11	12 ★ シニア向け体操&ランチ 2月10日(木) ・すき焼 ・ごはん ・フルーツ 2月24日(木) ・栄養たっぷり2色パスタ ・コンソメスープ ・デザート
13	14 13:30~14:30 19:45~20:45 ピラティス&ヨガ講座	15 12:00~ All Star Chef	16 10:30~12:00 Golfレッスン	17 10:30~11:30 kujuベビーマッサージ教室 19:45~20:45 ボックスエアロ講座	18 10:30~11:30 体型と体質改善の講座 10:30~11:30 心地よく暮らす整理収納術	19
20	21 10:30~11:30 BabyYogaマッサージ教室	22	23 10:30~12:00 Golfレッスン 11:00~12:00 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	24 10:30~12:30 シニア向け体操&ランチ 10:30~11:30 kujuベビーマッサージ教室 19:45~20:45 ボックスエアロ講座	25 10:30~11:30 体型と体質改善の講座 13:30~ Afternoon Tea Party	26
27	28 10:00~11:30 ハッピー子育て術 13:30~14:30 19:45~20:45 ピラティス&ヨガ講座					

kuju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
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 kjujuエ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

ピラティス&ヨガ講座

日程 第2・第4月曜日
①13:30~14:30 ②19:45~20:45
定員 25名 ※2月より日程&時間(夜の部)が変更しました
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

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
①11:00~12:00 ②19:45~20:45
定員 25名 ※2月より時間(夜の部)が変更しました
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

ボックスエアロ講座

日程 毎週木曜日 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 ※2月より日程&時間(夜の部)が変更しました

2月の特別企画 「やる気」と「自信」を引き出す「ハッピー子育て術」

日程 2月28日(月) 10:00~11:30
レッスン料 1,500円 定員 6名(予約制)
講師 東もひろ先生(ひがし もひろ)
幼稚園、小学校教諭、中学校相談員を経て、「東もひろマザーズセラピー」を開発。日本カウンセリング学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」を引き出すハッピー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!

テーマ ~怒りの処方箋~

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。

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 **120%ハッピーに暮らす整理術**
大掃除をして片付けたのに、もう、散らかってしまってイライラしていませんか。今年こそは、片付けたいと思っている方、自分にあった整理収納術を見つけて、毎日ハッピーに暮らしましょうか。

日程 その①2月10日(木) 10:30~11:30
その②2月24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(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

3月より開講予定 **フラ&タヒチアンダンス講座**

ハワイアンソングに合わせて、ステップやハンドモーションをレッスンしていきます。今人気のタヒチアンダンスの基礎も行います。お子さんから大人まで楽しめる講座です。ハワイアンソングに合わせて心と体を癒し、健康的なスリムボディを目指しましょう!

日程 第2・第4金曜日 16:00~17:00 (3月よりスタート)
定員 25名(予約制)
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・パ・ラ・ホ・ブ・アラ・ニ・ブ・アラ・ニ 認定講師 高橋奈緒子先生

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 2月2日(水)・9日(水)・16日(水)・23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 環境緑地
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

子育てでも、自分育てもHappy!
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!

G MAMA

受講料 テキスト代・症例集 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	3/4(金) ビジネストレーニング講座	3/8(火) 美ワークライフ講座 (美・食)	3/9(水) 企業が求める人材講座 (職業体験)	3/10(木) 再就職スタート実践講座
第9期 (全5日間) 好評につき、追加開催決定!! 若干名募集中	コミュニケーション能力を上げ自分磨きをしよう!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。	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もう一度再認識したい事を実演を交えて説明いたします。 就活で巻のつく話し方講座 若手な面接、社内での上司・同僚への話し方など、人と上手につき合っていく為の話し方講座です。自分に自信が持てる話し方のコツが学べます。	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ン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。	各分野で活躍中の社長様をお迎えして、今求められている人材についてお話を伺います。なかなか機会のないことなので是非ご参加ください。	自己分析や心理テストを行い、自分の天賦・道徳を探します。そして印象UPを目指した面接のコツを学べます。実践的なロールプレイングを本番に備えます。
日程 10:00~15:00(休憩 12:00~13:00) / [募集人数] 若干名 ※お早目にお申し込みください。 / [会場] チャイルドデイケアセンター NAGOMI		3/11(金)・14(月)・15(火)・16(水)・17(木) パソコン講座		社内文書・グラフ作成から表計算など仕事に役立つWord&Excelが学べます。初心者から/シブシブ経験者のある方まで対応します。	